

ITSETUNNON VAHVISTAMISTA TOIMINNALLISIN MENETELMIN

Nuorten naisten ryhmä seurakunnan nuorisotyössä

Jasmiina Kiri

Opinnäytetyö, syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Kristillinen lapsi- ja nuorisotyön suunn-
tautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + kirkon nuoriso-
työnohjaajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Kiri, Jasmiina. Itsetunnon vahvistamista toiminnallisien menetelmin. Nuorten naisten ryhmä seurakunnan nuorisotyössä. Helsinki, syksy 2016. 92s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö on produktio, jonka tavoitteena oli suunnitella ja luoda toimintamenetelmiä hyödyntävä, nuorten naisten itsetuntoa kehittävä ryhmämateriaali seurakunnan rippikoulun jälkeiseen nuorisotyöhön. Materiaalia oli tarkoitus testata Kouvolan seurakunnassa. Toinen tavoite oli luoda materiaali, jota nuorisotyönohjaajat voisivat käyttää nuorten naisten parissa tehtävässä työssä seurakunnan nuorisotyössä.

Opinnäytetyön teoriaosiossa esitellään nuoruutta, itsetuntoa, kristillistä kasvatus- ja ryhmäprosessia sekä toiminnallisia menetelmiä. Opinnäytetyön materiaalissa käytetyt toiminnalliset menetelmät ovat musiikki ja kirjoittaminen. Teoriaosiossa lisäksi opinnäytetyössä esitellään opinnäytetyön materiaalin saama palaute sekä pohditaan opinnäytetyön tekoprosessia.

Opinnäytetyön prosessi alkoi elokuussa 2015, kun opinnäytetyön ideasta päätettiin. Sen jälkeen varsinainen ryhmämateriaali muotoiltiin. Osallistujien puutteen vuoksi materiaalia ei voitu testata, mutta sitä paranneltiin Kouvolan nuorisotyönohjaajilta saadun palautteen ja Kouvolan sekä Porvoon seurakuntien nuorten palautteen perusteella.

Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Saadun palautteen perusteella materiaali parantaa niiden tyttöjen itsetuntoa, jotka osallistuvat ryhmätoimintaan. Nuorisotyönohjaajien palautteen mukaan materiaalia voi käyttää nuorisotyössä nuorten naisten kanssa, joten toinen tavoite tuli saavutetuksi.

Avainsanat: itsetunto, toiminnalliset menetelmät, kristillinen kasvatus, nuoruus, musiikki, kirjoittaminen, seurakunnan nuorisotyö, ryhmä, produktio

ABSTRACT

Kiri, Jasmiina Improving self-esteem with functional methods. A group for young women in church youth work. 92 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this study was to plan and develop a group material to improve the self-esteem of young women that participated in the group and test it in Evangelical-Lutheran parish in Kouvola. The goal was to gather feedback on the material from both young women and the youth leaders in Kouvola parish. Another goal was to develop a material that the youth leaders could use when working with young women in Christian youth work.

The theoretical part of this thesis explains the bases of youth, self-esteem, Christian education, group process, and functional methods. The functional methods used in this thesis are music and writing. In addition to the theoretical part, this thesis presents the feedback of the material that was made and also the process of writing the thesis.

The process of this thesis began in August 2015. After that the material was put together. Due to lack of participants the material could not be tested, but was improved according to the feedback that was given from both youth workers in Kouvola and young women in Kouvola and Porvoo parishes.

The goals of the thesis were achieved. According to the feedback on the group material, it would improve the self-esteem of the young women participating in it. According to the feedback from the youth leaders, the material can be used in their work with young women, so that goal was achieved.

Key words: self-esteem, functional methods, Christian education, youth, music, writing, youth work in congregation, group, production.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 15–18 -VUOTIAAT NUORET	8
2.1 Nuoruus ikävaiheena.....	8
2.2 Itsetunto ja sen kehittyminen nuoruudessa	10
2.3 Tytöstä naiseksi.....	13
2.4 Syrjäytyminen ja yksinäisyys	14
3 KRISTILLINEN KASVATUS	16
3.1 Kristillisen kasvatuksen ulottuvuudet.....	16
3.2 Seurakunnan nuorisotyö.....	17
3.3 Seurakunnan nuorisotyö ja nuoren itsetunto	19
4 RYHMÄPROSESSI JA ITSETUNTO	21
4.1 Ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikka	21
4.2 Ryhmäturvallisuus	22
4.3 Ryhmäjäsenyyden merkitys itsetunnolle.....	23
4.4 Ryhmän ohjaaminen.....	24
5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT	26
5.1 Toiminnalliset menetelmät ryhmässä	26
5.2 Musiikki.....	26
5.3 Kirjoittaminen.....	28
6 MATERIAALIN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT	30
6.1 Tavoitteet.....	30
6.2 Kouvolan seurakunta.....	30
7 MATERIAALIN SUUNNITTELU	32
7.1 Materiaalin suunnittelu Kouvolassa	32

7.2 Teoriasta käytäntöön	32
7.3 Teemapäivien suunnittelu.....	36
8 RYHMÄAINEISTON TESTAAMINEN	38
8.1 Alkuperäinen suunnitelma: tyttöjen ryhmä.....	38
8.2 Toinen kokeilu: teemapäivät.....	39
9 AINEISTON ARVIOINTI.....	41
9.1 Ohjaajien palaute	41
9.2 Palautteen keruu tytöiltä	42
9.3 Yhteenveto palautteista	44
10 POHDINTA	46
10.1 Tavoitteiden saavuttaminen.....	46
10.2 Opinnäytetyön vaikutus ammatilliseen kasvuuni	46
10.3 Työn luotettavuus ja eettisyys	48
10.4 Soveltamis- ja jatkokehittämisideoita	49
LÄHTEET	51
LIITE 1 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI	57
LIITE 2 NUORTEN NAISTEN RYHMÄN MAINOS.....	88
LIITE 3 PALAUTELOMAKE NUORTEN NAISTEN RYHMÄSTÄ	89
LIITE 4 PALAUTELOMAKE TEEMAPÄIVISTÄ.....	90

1 JOHDANTO

Nuoret naiset saavat mediasta käsityksen siitä, millaisia ovat hyvännäköiset ja menestyvät naiset. Nuoret naiset vertaavat itseään julkisuuden henkilöihin ja elämäänsä heidän elämiinsä. Naistenlehdet antavat ohjeita siitä, miten naiset voivat näyttää paremmilta ja menestyä paremmin. Opinnäytetyölläni olen halunnut tuoda nuorille naisille ilmi sitä, että heidän arvonsa ei riipu siitä, miten hyvin he täyttävät yhteiskunnalliset kriteerit hyvännäköisyydestä tai menestyksestä. Riittää, että he ovat omia itsejään.

Opinnäytetyöni aiheena on luoda itsetuntoa kehittävä ryhmämateriaali Kouvolan seurakuntaan 15–18-vuotiaille tytöille. Kouvolan seurakunnassa on vuodesta 2011 järjestetty vuosittain nuorten naisten minileiri, ja syksyllä 2015 ensimmäistä kertaa vastaava leiri myös nuorille miehille. Opinnäytteeni tulee täten tukemaan seurakunnassa jo järjestettävää toimintaa ja syventämään sitä.

Idea opinnäytteeseeni on syntynyt jo varhain opiskelujeni alkuvaiheilla yhteistyössä Kouvolan seurakunnan silloisen nuorisotyön johtajan kanssa, mutta viimeimpään ja lopulliseen muotoonsa aihe muokkautui palaverissa 6.8.2015, jolloin tapasin yhteyshenkilöni, Kouvolan seurakunnan nuorisotyönohjaajan Eveliina Huuskosen, ensimmäistä kertaa opinnäytetyön merkeissä. Aikaisemmin olin lähettänyt hänelle sähköpostilla nuorisotyön johtajan kanssa hahmottelemani summittaisen idean, johon hän tutustui ennen tapaamistamme.

Yhteisessä palaverissamme päätimme, että ryhmä tulisi nimenomaan nuorten naisten kanssa tehtävään työhön. Itsetunto on nuorille herkkä aihe, joten yhdessä Huuskosen kanssa päädyimme siihen, että pelkästään tytöille suunnattu ryhmä palvelisi seurakunnan toimintaa parhaiten. Huuskonen tuntee seurakunnan nuoria, ja hänen mielestään seurakunnassa oli enemmän nuoria naisia, jotka voisivat hyötyä ryhmästä, kuin nuoria miehiä.

Valitsin menetelmäni yhdessä yhteistyötahoni kanssa. Musiikki ja kirjoittaminen ovat menetelmiä, jotka ovat jokaiselle jollakin tasolla tuttuja, joten niihin oli helpposti rakennettavissa matalan kynnyksen toimintaa. Musiikin toteuttamiseen ja kirjoittamiseen ei myöskään tarvitse aiempaa tietotaitoa. Musiikki on vahva rukouksen väline, joten koin musiikin menetelmänä tukevan myös materiaalini hengellistä sisältöä.

Valmistelin opinnäytetyötäni varten kuuden kokoontumiskerran ryhmämateriaalin. Materiaalia oli tarkoitus testata tammi-maaliskuussa 2016, mutta järjestettyyn nuorten naisten ryhmään ei tullu osallistujia. Koetimme testata materiaalia uudelleen elokuussa 2016 teemapäivien muodossa, mutta myöskään niihin ei tullut osallistujia. Näin opinnäytetyön empiirinen testaaminen jäi tekemättä. Sain kuitenkin kerättyä materiaalista palautetta niin seurakunnan nuorisotyönohjaajilta kuin nuorilta naisiltakin. Muokkasin materiaaliani saamani palautteen perusteella.

Opinnäytetyötäni varten tutustuin teorialietoon nuoruudesta, seurakunnan nuorisotyöstä, itsetunnosta, ryhmädynamiikasta sekä toiminnallisista menetelmistä. Tutkin myös aikaisemmin valmistuneita opinnäytetöitä aiheeseen liittyen. Tutustuin esimerkiksi vuonna 2009 valmistuneeseen Tuulia Konttisen ja Anu Melkkalan Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön *KokoNainen Jumalan kuva*. Myös syksynä 2015 valmistunut Mirkka Hirvikankaan ja Miisa Lehtisen opinnäytetyö *Luova, arvokas ja rakastettu* oli temaattisesti hyvin lähellä omaani. Hirvikankaan ja Lehtisen opinnäytetyön kehittämisideoita oli soveltaa taidemenetelmiä esimerkiksi vain toisen sukupuolen toimintaan, mikä oli ollut oma ideani. Ideoin myös ryhmämateriaalin, joka ei kuulunut minkäänlaiseen leirikokonaisuuteen, kuten mainituissa opinnäytetöissä.

2 15–18 -VUOTIAAT NUORET

2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruudessa ihminen siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuteen liittyy paitsi fyysisiä myös psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Fyysiset muutokset nuoruudessa liittyvät muun muassa hormonitoiminnan muutoksiin, jotka saavat aikaan kasvun työstä naiseksi ja pojasta mieheksi. Psyykkiset muutokset liittyvät ensisijaisesti ajattelun kehittymiseen, joka siirtyy konkreettisesta ajattelusta abstraktimpaan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124.) Biologinen kehittyminen sekä fyysinen kasvu antavat raamit nuoruuden kehitykselle. Muuttuva keho saa nuoren suhtautumaan itseensä uudella tavalla, mutta myös ympäristön suhtautuminen nuoreen muuttuu. Kykenevyys abstraktiin ajatteluun saa aikaan sen, että nuori alkaa ulkoisten piirteiden sijaan kuvailemaan itseään myös persoonallisuuden piirteiden kautta. (Nurmi 2000, 263.)

Ajattelun kehittyminen mahdollistaa omien henkilökohtaisten ihanteiden muodostumisen. Halu toteuttaa nämä ihanteet ovat lähtöisin vaatimuksista, jotka ihminen itselleen asettaa. Nuori saattaa haluta olla ”täydellinen”. (Dunderfelt 2011, 97.) Nuori asettaa itselleen ja tulevaisuudelleen tavoitteita, jotka saavuttaessaan hän kokee onnistumisen tunnetta. Tämä vahvistaa nuoren itsetuntoa sekä elämänhallinnan tunnetta sekä kehittää myönteistä minäkuvaa. Epäonnistumisen sattuessa nuori kykenee suhtautumaan asiaan neutraalisti ja muuttamaan suunnitelmiaan. (Nurmi 2000, 269.)

Nuoruudessa tunteet ja ympäristön tapahtumat eivät ole vain nuoren ulkopuolella, vaan niistä tulee omakohtaisia. Vaikeat perheolot tai muut ongelmat eivät enää ole objektiivisesti jotakin, mikä tapahtuu oman minän ulkopuolella, vaan ne koetaan sisäisesti. Nuori ei kuitenkaan useimmiten kykene käsittelemään ongelmiaan yksin, vaan hän tarvitsee niiden käsittelyyn tukea. (Turunen 2005, 125.) Esimerkiksi asioiden ja tunteiden sanoittaminen suullisesti tai kirjallisesti voi auttaa nuorta ensin tarkastelemaan ongelmiaan ”ulkoa käsin”. Asioiden ylös kirjoittaminen johtaa itseanalysointiin ja avoimuuteen (Ojanen 2011, 203).

Itsenäistyessään nuori tuntee suurta vetoa irrottautua vanhemmistaan ja kodistaan. Etäisyys omista vanhemmista herättää nuorta miettimään, selviääkö hän omillaan; toisaalta nuori tarvitsee vahvat tunteensa irtautuakseen perheestään ja itsenäistyäkseen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 236–237). Siinä missä nuori itsenäistyy vanhemmistaan, tulee ystävien merkityksestä nuoruudessa suurempi kuin aiemmin. (Nurmi ym. 2006, 124). Läheisessä ystävyys-suhteessa nuoret voivat puhua sellaisista kasvamiseen liittyvistä asioista, joista vanhempien kanssa ei haluta puhua. Läheisen ystävän kanssa myös uskalletaan tehdä asioita, joita yksin ei uskaltaisi. Parhaimmillaan samanhenkiset ystävät parantavat toistensa itsetuntemusta sekä itsetuntoa. (Aho & Laine 2004, 178.)

Nuoruudessa on tyypillistä, että myös seksuaaliset halut heräävät. Uudenlaiset tunteet tuovat kaaosta ja sekavuutta elämään, mutta niiden kanssa on kuitenkin opeteltava elämään. Suuressa osassa nuoruutta ovat monimuotoiset pohdinnat seksuaalisuudesta. (Dunderfelt 2011, 88–89.) Nuori opettelee elämään oman uudistuneen kehonsa sekä kasvavien eroottisten halujensa kanssa. Samalla nuori toisaalta opettelee irrottautumaan vanhemmistaan sekä löytämään ratkaisua lapsuutensa oidipaaliseen vaiheeseen. (Aalberg & Siimes 2007, 97.)

Seksuaalisten halujen herätessä nuorella voi olla vaikeuksia niiden kanavoimisessa. Nuori haluaa saavuttaa oman paikkansa kaveriporukassa, ja toisaalta hänen mielessään saattaa olla myös homoseksuaalisia mielikuvia, jotka sekoittavat hänen identiteettiään entisestään. (Sinkkonen 2010, 117.) Ympäristön mielipiteet seksuaalisuudesta ovat nuorille tärkeitä. Nuori saattaa pelätä kertoa ystävilleen samaa sukupuolta olevasta ihastuksesta, sillä hän pelkää heidän reaktioitaan. Kun nuori etsii vahvistusta omalle seksuaaliselle identiteetilleen, aikuisen tuki on tärkeää. Esimerkiksi kirkon nuorison ammattilaisten on tärkeää osoittaa omilla sanoillaan ja teoillaan, että jokainen ihminen on tärkeä sellaisena kuin on. (Aho & Jokela 2008, 124.)

Nuori pohtii paljon, ovatko hänen ihastumisen tunteensa vakavasti otettavia ja voiko hän näyttää niitä. Nuori miettii myös, onko hän itse potentiaalinen kumppani jollekulle jonakin päivänä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008,

231.) Nuoren itsetunto vaikuttaa merkittävästi hänen seksuaaliseen kehitykseensä. Nuoren itsetunnon tukeminen on tärkeää, jotta hän ymmärtää olevansa arvokas ja tärkeä. Näin hän uskaltaa myös suojella itseään fyysisesti, sekä psyykkisesti. Hyvällä itsetunnolla varusteltu nuori myös uskaltaa luottaa olevansa samanarvoinen kuin muut. (Aho & Jokela 2008, 121.)

2.2 Itsetunto ja sen kehittyminen nuoruudessa

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa, joka tarkoittaa sitä, millainen kuva hänellä on itsestään, millaisena hän näkee itsensä sekä millaisia arvoja ja asenteita hänellä on. Itsetunto on ihmisen minäkuvan positiivisuuden määrä. (Aukeantaus 2010, 150.) Itsetunnon voi ajatella rakentuvan kerroksittain. Kaiken pohjana on itsetuntemus. Kun ihminen tuntee itsensä ja omat hyvät ja huonot puolensa, hän voi arvostaa itseään. Itseään arvostava ihminen myös luottaa itseensä. (Niemi 2013, 25–26.) Nuoruudessa on tyypillistä jäljitellä ikätovereita sekä pyrkiä miellyttämään heitä. Kuitenkin terveen itsetunnon kannalta tärkeää on myös säilyttää itsenäiset mielipiteet sekä löytää ideologiat, jotka sopivat juuri omaan maailmankuvaan. (Aho & Laine 2004, 29.)

Terve itsetunto näkyy omiin arvoihin perustuvina elämänvalintoina sekä siinä, että pitää itseään arvostuksen ja huolenpidon arvoisena. Itsetuntoon kuuluu kolme ulottuvuutta: itsetuntemus, itsearvostus sekä itseluottamus. Terveen itsetunnon edellytyksenä on se, että kuuntelee itseään sekä omia tarpeitaan. (Niemi 2014, 12, 18). Vahvan itsetunnon merkinä on se, että ihminen pyrkii selittämään omat ja muiden käytösmallit myönteisellä tavalla. Myös odotukset tulevaisuuden suhteen ovat positiivisia, jolloin tulevaisuus tuntuu odottamisen arvoiselta. Huonolla itsetunnolla varusteltu ihminen taas tulkitsee asiat negatiivisemmin, mikä voi johtaa alisuoriutumiseen. Negatiivisesta odotuksesta voi tulla itsensä toteuttava ennuste. (Aho & Laine 2004, 11.)

Itsetunto ei ole ihmisen muuttumaton ominaisuus, vaan sen laatu voi vaihdella jopa päiväkohtaisesti. Itsetuntoa voi verrata vesisäiliöön, jonka pinta nousee ja

laskee olosuhteiden mukaan. Aina itsetunnon vaihteluun ei tarvita edes muita ihmisiä: omassa elämässä päivän aikana tapahtuneet asiat voivat horjuttaa tai parantaa itsetuntoa väliaikaisesti. (Sinkkonen 2008, 172–173.) Tilannesidonnaista itsetuntoa sanotaan myös ilmapuntari-itsetunnoksi. Itseluottamuksen vaihtelevuus on yksilöllistä. Jotkut reagoivat herkästi jokaiseen kohtaamaansa itsetuntoa vaikuttavaan asiaan, toisten itsetunto taas ei reagoi suurempiinkaan tapahtumiin suuntaan tai toiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 31.)

Itsetuntemus tarkoittaa sitä, että ihminen tietää, millainen hän on. Itsetuntemus muokkautuu eri elämänvaiheissa, ja hyvän itsetuntemuksen edellytyksenä on se, että ihminen on saanut tarpeeksi aikaa pohtia sitä, millainen on. (Niemi 2014, 14.) Oman henkilöhistorian tunteminen on itsetuntemuksen kehittymisessä erityisen tärkeää, sillä menneisyydessä tapahtuneet asiat ovat väistämättä vaikuttaneet siihen, millainen ihminen on tässä hetkessä. Myös itsensä, omien tunteidensa ja tämänhetkisten ominaisuuksiensa rehellinen tunnistaminen ovat tärkeitä itsetuntemuksen kannalta. (Niemi 2013, 23–25.)

Itsearvostus on sitä, että ihminen on tyytyväinen itseensä ja omiin saavutuksiinsa. Itsearvostuksen kehittyminen vaatii hyvää itsetuntemusta (Niemi 2014, 15). Terve itsearvostus tarkoittaa sitä, että kokee olevansa hyvä juuri sellaisena kuin on eikä toivo olevansa mitään muuta itsensä tai kenenkään muun takia. Itseään arvostavan ei tarvitse kilpailla kehuista, sillä toisten ihmisten kehut eivät ole itseltä pois. (Niemi 2013, 26–27.) Itsearvostuksesta kertoo myös se, että ihminen uskalttaa pitää kiinni omista periaatteistaan, vaikka muut ihmiset asettuisivat niitä vastaan. Itseään arvostava uskaltaa myös puolustaa omia oikeuksiaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.)

Itseluottamus on uskoa omiin kykyihin, ominaisuuksiin ja selviytymiseen. Itseluottamus on itsetunnon osa-alueista herkin tilanteiden muutokselle, ja pienetkin epäonnistumiset arjessa voivat horjuttaa itseluottamusta. Toisaalta itseluottamusta on myös helppoa lisätä. Kun selviää asiasta, joka vaati paljon ponnisteluja ja josta ei uskonut selviävänsä, voi todeta itseensä tyytyväisenä onnistuneensa. (Niemi 2013, 28–29.)

Minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä ja asennoitumista omaan itseensä. Minäkuva kehittyy ihmisen kohtaaman hyväksynnän ja paheksunnan seurakuksena ja muokkaantuu palautteen mukaan. Fyysinen olemus ja kehonhallinta ovat keskeisessä asemassa minäkuvan synnyssä ja kehittämisessä. (Kinnunen 2008, 52–53.) Erityisen tärkeitä minäkuvan kehittämisessä ovat perhe, ystävät sekä sukulaiset ja heiltä saatu palaute. Minäkuvan perusta luodaan jo lapsuudenkodissa, ja sen tapahtumat vaikuttavat minäkuvan kehitykseen. Minäkuva on itsetunnosta poiketen melko pysyvä läpi ihmisen elämän, vaikka se kehittyykin vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. (Niemi 2013, 15.)

Nuoren minäkuva rakentuu ennen kaikkea sen pohjalta, millainen hän kokee olevansa itselleen tärkeiden aikuisten silmissä. Suuressa osassa nuoren minäkuvan kehittymistä on hänen ulkoinen olemuksensa. Sen vuoksi on tärkeää, että nuorelle korostaa ulkonäön olevan vain yksi osa ihmisen kokonaisuutta. (Kinnunen 2008, 52–54.) Nuoren itsetuntoa kohottavat positiiviset kommentit hänen ulkonäöstään sekä siitä, että hän on hyvä ja ihana (Cacciatore ym. 2008, 234).

Voimaantumisen ja itsetunnon paranemisen eräs keino on ulkopuolelta saatu kannustus ja positiivinen palaute. Myös sen osoittaminen, että jokaisen nuoren mielipide on yhtä tärkeä ja otetaan samalla tavalla huomioon, on tärkeää. Omista ikävistäkin piirteistä voi löytää jotakin hyvää, jos saa apua näkökulman muuttamiseen. (Hytönen & Valli 2015, 32–33.) Myönteinen palaute voi vaikuttaa ihmisen itsetuntoon ja itsetuntemukseen vahvistavasti, sillä sen avulla voi huomata itseltään hyviä ominaisuuksia, joita ei aikaisemmin ollut tiedostanut. Myönteinen palaute myös vahvistaa ihmisen kokemusta omasta arvostaan ja merkityksestään. (Aalto 2002 a), 145.)

Iloisen kohtaamisen ilmeellä voi ratkaisevasti parantaa sitä, millaisena toinen ihminen näkee itsensä. Jos tavatessaan toisen ihmisen hymyilee iloisesti ja katsoo tätä silmiin, hänestä tuntuu siltä, että hän on toivottua seuraa. Näin hänen käsityksensä itsestä arvokkaana vahvistuu. (Cacciatore ym. 2008, 168–169.) Katseen merkitys on ihmisen kehityksessä suuri: katseella voi ilmaista niin ihailua kuin paheksuntaakin. Yleensä katseen vaikutus on suurempi kuin sanojen, ja katseella voi lyhyessä ajassa viestittää paljon. (Sinkkonen 2008, 176.)

2.3 Tytöstä naiseksi

Suuri merkitys tytön sukupuoli-itsetuntoon on hänen äidillään. Jos äiti toistuvasti halventaa ja valittaa omaa naiseuttaan, tytölle kehittyy naisena olemisesta huono kuva. Vastaavasti jos äiti iloitsee omasta naiseudestaan ja naisten jutuista, tyttökin tulee iloiseksi omasta naiseudestaan. (Cacciatore ym. 224–225.) Nuorten identiteettiin on helppoa löytää esikuvia niin historiasta kuin nykyhetkestäkin, mutta suurin vaikutus on lähipiiristä saaduilla malleilla. Kasvattajien tulisi olla tietoisia omista asenteistaan sukupuoliä kohtaan niin, etteivät he tiedostamattaan yritä vaikuttaa nuoren asenteisiin sukupuolirooleja kohtaan. (Uusikylä 2008, 233.)

Naisille asetetut odotukset yhteiskunnassa ovat ristiriitaisia. Toisaalta naisilta odotetaan menestystä ja heitä kehitetään siitä, toisaalta heidän oletetaan olevan miehistä riippuvaisia ja passiivisia. Tyttöjen on helpompaa suoriutua tasoaan heikommin esimerkiksi älykkyystesteissä, kuin riskeerata oma sosiaalinen asemansa. (Uusikylä 2008, 63.) Monissa asioissa lahjakkaat tytöt alkavat menettää itseluottamustaan noin kymmenvuotiaina, ja laskevat omaa suoriutumistasoaan tarkoituksellisesti, jotta sopisivat heihin kohdistuviin odotuksiin. (Uusikylä 2008, 65.)

Naisten ja miesten minäkuvaukset eroavat toisistaan merkittävästi. Naiset vertaavat miehiä useammin itseään ympäristöönsä sekä muihin ihmisiin. Heidän minäkuvansa on koko ajan yhteydessä johonkin. Naisten minäkuvauksissa ihmissuhteet ovat yleensä tavalla tai toisella läsnä. Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen vastuu ovat läsnä naisten itsearviossa, mutta eivät miesten. (Keltikangas-Järvinen 2010, 64–65.)

Murrosikäisen tytön minäkuva on murrosikäistä poikaa ailahtelevampi. Tyttöjä myös pidetään murrosiässä itsekeskeisempinä kuin poikia. Tämä voi tosin johtua siitä, että tytöt myös pohtivat asioita poikia enemmän ja pystyvät kielellisten kykyjensä avulla myös sanoittamaan pohdintojaan poikia paremmin. Ennen kaikkea itsetuntoerot sukupuolien välillä johtuvat kasvatuksesta. Tyttöjen kasvatuksessa

korostetaan sopeutuvuutta ja herkkyyttä, kun taas poikien kasvatuksessa korostuvat rohkeus, itsenäisyys ja tunteiden hillintä. (Keltikangas-Järvinen 68–69.)

2.4 Syrjäytyminen ja yksinäisyys

Koulumaailmassa ja nuorten keskuudessa yleensäkin on havaittavissa selkeää jakautumista ”meihin” ja ”noihin”. Nuori samaistuu me-ryhmään vahvasti, kun taas vastaavasi ryhmään kuulumattomia on tyypillistä pyrkiä karkottamaan mahdollisimman kauas. (Sinkkonen 2010, 196.) ”Meitä” voidaan kutsua sisäryhmäksi ja ”noita” ulkoryhmäksi. Omaa sisäryhmää kohtaan on helppoa tuntea myötätuntoa, kun taas ulkoryhmää kohtaan on helpompi suhtautua viileämmin. Kun tiedostaa sen, että omaa myötätuntoa on mahdollista tietoisesti kohdentaa, voi myös pyrkiä toimimaan myötätuntoisesti ulkoryhmäläisiään kohtaan. (Kåver & Nilsonne 2008, 39–40.)

Siinä missä läheiset ihmissuhteet vaikuttavat myönteisesti yksilön turvallisuudentunteeseen, itsetuntemukseen ja itsetuntoon, niiden puute vaikuttaa päinvastaisesti. Yksinäisyys voi johtaa negatiiviseen minäkäsitykseen, mielenterveysongelmiin tai emotionaalisiin ongelmiin. (Aho & Laine 2004, 181.) Tarpeeksi syvä yksinäisyys voi loppujen lopuksi johtaa siihen, ettei nuori enää osaa vastaanottaa apua, vaikka voisikin saada sitä vastaan. Yksinäisyys voi olla erittäin musertavaa ja viedä selviytymisen tunteen. (Junttila 2015, 114.)

Yksinäisyys ei ole vain yhdestä seikasta johtuvaa, vaan se on usean tekijän summa. Yksinäisyyteen johtavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi lapsuuden hylkäämiskokemukset, sosiaaliset vaikeudet tai toisaalta persoonallisuuden piirteet. Yksinäisyyden moninaisuuden vuoksi sen syyn määrittely ja siihen vaikuttaminen on vaikeaa. (Heiskanen 2011, 80.) Yksinäisyyden syntyyn voivat vaikuttaa niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin seikat, mutta tärkeimpänä pohjana yksinäisyyden syntyyn on palaute, jota kotoa saadaan. Jos lapsi tai nuori saa kotoa palautetta hyvistä puolistaan, hän todennäköisesti jatkaa niiden mukaan toimimista myös kodin ulkopuolella. Jos palaute kotoa on lannistavaa, lapsi tai nuori

voi olla epäluuloinen tai aggressiivinen kodin ulkopuolisissa ihmissuhteissa, ja hän saattaa jäädä yksin. (Junttila 2015, 125–126.)

Yksinäisyys ei ole mitattavissa sosiaalisten suhteiden määrän perusteella, sillä joku voi olla yksinäinen, vaikka hänellä olisi useita sosiaalisia kontakteja. Vastavasti joku, jolla ei ole juurikaan niitä ole, ei välttämättä tunne itseään yksinäiseksi. Vaikka yksinäisyyttä pidetään yleensä ikävänä asiana, se voi myös olla jollekulle myönteinen kokemus. (Tiikkainen 2011, 60.)

Yksinäisyys voi saada vetäytymään tilanteista, jotka tuntuvat uhkaavilta. Vaikka tarkoitus on suojata itseä sosiaalisten tilanteiden uhkilta, mutta loppujen lopuksi vetäytyminen aiheuttaa vain suurempaa mielihahaa, kun ei taaskaan kyennyt tekemään jotain. (Junttila 2015, 113.) Korkiamäki (2014, 47) kirjoittaa nuorten ulkopuolisuudesta. Hänen mukaansa ulkopuolisuus voi merkitä nuorelle toisten nuorten tai tilanteiden aiheuttamaa pakkoa, jolloin ulkopuolisuus tuntuu ikävältä. Se voi myös tarkoittaa omaa valintaa ja vapautta olla irrallaan tietyistä ryhmistä.

3 KRISTILLINEN KASVATUS

3.1 Kristillisen kasvatuksen ulottuvuudet

Kristillinen kasvatusta perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Kristillisen kasvatuksen tavoitteena on auttaa nuorta kasvamaan kristinuskon tukemana. Tärkeinä temaattisina osa-alueina kristillisessä kasvatuksessa ovat ihmisen suhde Jumalaan sekä ihmisen vastuu elämästään ja teoistaan itselleen, toisille ihmiselle ja Jumalalle. Tietoisuus Jumalan rakkaudesta ihmisiä kohtaan on myös lähtökohta kristilliselle kasvatukselle. (Räsänen 2008, 287.)

Kristillisessä kasvatuksessa on kuusi ulottuvuutta; opillinen, rituaalinen, kokemuksellinen, huolenpidollinen, eettis-moraalinen ja pedagoginen. Kasvatuksen opillinen näkökulma tarkoittaa kristillisten traditioiden eteenpäin viemistä sekä kristillisen identiteetin vahvistamista. Opilliseen ulottuvuuteen kuuluvat myös Raamatun kertomukset sekä niiden tuominen keskelle tämän päivän ihmisten elämää. (Muhonen & Tirri 2008, 77–78.) Nuori tarvitsee aikuista, jonka kanssa voi keskustella omaan spiritualiteettiinsä liittyvissä asioissa. Nuorisotyön ohjaaja voi ohjata nuorta omalla esimerkillään kohti seurakunnan toimintaa; rukousta, raamatunlukua ja ehtoollisyhteyttä. (Tuominen 2005, 41.) Kristillisessä kasvatuksessa olennaista ei ole pelkästään ihmisen henkisyys tai hengellisyys. Kasvatuksessa nuorta kannustetaan tulkitsemaan omaan elämään liittyviä asioita kristillisen uskon pohjalta. (Halme 2008, 157.)

Kristillisen kasvatuksen kokemuksellinen ulottuvuus kannustaa lasta tai nuorta turvautumaan Jumalaan. Usko ei ole vain uskomista, vaan myös turvaamista Jumalaan ja Hänen huolenpitoonsa. (Muhonen & Tirri 2008, 78.) Kristillinen kasvatusta pyrkii tukemaan ihmisen identiteettiä ja hänen kasvuaan kristillisen uskon pohjalta. Kristillisessä kasvatuksessa ihminen tuodaan uskon perusasioiden luo. Tavoitteena on, että kristillinen usko auttaa ihmistä löytämään oman identiteettinsä. Kasvatukseen ei kuitenkaan liity pakkoa tai manipulointia; kasvattaja voi vain esitellä kristillisen uskon periaatteita ihmiselle. (Halme 2008, 185.)

Rituaalisessa ulottuvuudessa korostuvat kristilliset tavat ja perinteet, kuten haraudet, jumalanpalvelukset ja rukous. Tärkeää on luoda yhteyden tunnetta ja opettaa kristillisiä tapoja, jotka esim. lapsetkin voivat omaksua. (Muhonen & Tirri 2008, 78–79.) Seurakuntayhteys on yhteyttä kolmiyhteiseen Jumalaan ja samalla jotakin sellaista, jonka ihminen voi tuntea. Tyypillisin esimerkki seurakuntayhteydestä on ehtoollisyhteys. Nuorelle on kuitenkin ominaisempaa olla seurakuntayhteydessä toisiin nuoriin, sillä hän voi kokea, ettei hänellä ole tilaa pohtia itseään askarruttavia hengellisiä kysymyksiä aikuisten joukossa. (Paananen 2005, 110–111.)

Huolenpidollinen ulottuvuus kristillisessä kasvatuksessa nivoutuu yhteen kaiken sen kanssa, mitä lasten ja nuorten kanssa tehdään. Ennen kaikkea tarkoituksena on opettaa, että kristinusko on mukana lapsen ja nuoren elämässä kaikessa, se ei ole irrallaan muusta arkisesta. (Muhonen & Tirri 2008, 80.) Nuoret eivät odota kirkolta erityisiä suuntamerkkejä, vaan tärkeää on tarjota heille perusta, jolle he voivat rakentaa oman hengellisen elämänsä (Köykkä 2015, 133–134).

Eettis-moraalinen kasvatus tarkoittaa ennen kaikkea oikean ja väärän opettamista lapsille ja nuorille. Opettaminen ei tapahdu vain tiedollisesti, vaan lapset ja nuoret tarkkailevat kasvattajia jatkuvasti ja havainnoivat paitsi näiden opetuksia, myös käytöstä toisia ihmisiä kohtaan. (Muhonen & Tirri 2008, 79–80.)

Pedagoginen ulottuvuus linkittyy kaikkiin edellä mainittuihin ulottuvuuksiin. Se tarkoittaa kaikkia niitä menetelmiä, joita käytetään asioiden kertomiseen nuorille, ja korostaa kasvattajan opetusmetodien valintoja. (Muhonen & Tirri 2008, 81). Nuorisotyössä on tärkeää, että jokainen nuori tulee kohdatuksi ja otetuksi huomioon. Tästä syystä erilaisten oppijoiden huomioiminen myös nuorisotyössä on tärkeää, kuten rippikoulussa. Erilainen oppija voi saada nuorisotyönohjaajan myös miettimään opetuksen sisältöjä ja niiden ilmaisua niin, että ”heikompikin” voi ne ymmärtää. (Riihimäki 2005, 197–198.)

3.2 Seurakunnan nuorisotyö

Seurakunnan tärkein tehtävä on viedä Jumalan sanaa eteenpäin, jolloin hengellisen ulottuvuuden tulee olla läsnä myös sellaisten ryhmien toiminnassa, jotka eivät varsinaisesti ole teemaltaan hengellisiä. Hartauden kokeminen on jokaisen kristityn oikeus. (Kanerva 2006, 190.) Hartaudessa ihminen saa tulla Jumalan eteen huoliensa kanssa. Käsiteltävänä voivat olla nuoren elämään liittyvät asiat, kuten ihmissuhteet tai tulevaisuus. (Köykkä 2014, 135–136.)

Kirkon nuorisotyön tehtävä on kasvattaa ja ohjata nuoria hoitamaan omaa hengellistä elämäänsä. Keskeistä on ohjata nuorta rukouksen ja jumalanpalveluksen piiriin. Nuoret toivovat jumalanpalveluksilta musiikkia sekä puheenaiheita, jotka kiinnostavat heitä. Nuorille suunnatut messut voivat olla osaltaan juurruttamassa nuoria seurakunnan jumalanpalveluselämään. (Koskelainen 2005, 73–75.) Seurakunta on jumalanpalvelusyhteisö, ja osallistuessaan messuun nuori pääsee osalliseksi yhteisöä, jossa hän pääsee kohtaamaan Pyhän. Nuorisotyössä on tavoitteena, että nuoret ohjautuvat jumalanpalveluselämän piiriin muun seurakunnan mukaan niin, etteivät he jää omaksi seurakunnakseen seurakunnan sisällä. (Kirkkohallitus 2012, 14–15.)

Nuorille on tärkeää saada vaikuttaa siihen, mitä seurakunnan nuorisotyöhön kuuluu. Jos nuorelle annetaan luottamuksellisia tehtäviä, kuten jonkin viikkotoiminnan pyörittämistä, hän voi saada siitä onnistumisen kokemuksia. (Kirkkohallitus 2012, 40.) Nuori odottaa myös, että hänellä olisi paikka ja tehtävä seurakunnassa. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuoret saavat toimia isosina tai kerhonohjaajina seurakunnassa. Osallistuessaan nuoret todella kokevat olevansa osa seurakuntaa. (Tuominen 2005, 51.)

Nuortenilloissa nuoret saavat tuntea tulevansa kohdatuiksi omina itseinään, ja he saavat pysähtyä arjen keskellä. Houkuttelevissa nuortenilloissa nuoret saavat kohdata toisiaan, ja niissä on myös selkeä ohjelma. Nuortenillat ovat nuorten spiritualiteetille hyödyllisiä, sillä samanikäisillä nuorilla on yleensä samanlaisia kysymyksiä uskonasioihin liittyen. Nuortenilloissa noita kysymyksiä pääsee pohtimaan yhdessä samanikäisten nuorten kanssa. (Paananen 2005, 114–116.)

Kirkon nuorisotyötä on 2000-luvun alusta lähtien tehty enenevässä määrin fyysisten kirkon tilojen lisäksi myös verkossa. Verkko on nuorille todellisuutta, ja heidän kaverisuhteensa ovat pitkälti verkossa. Työntekijän on tärkeää tietää, mitä verkko on nuorille, sillä nuorisotyö edellyttää, että työntekijä tuntee nuorisokulttuuriin liittyviä seikkoja. (Kirkkohallitus 2012, 27.) Työntekijöiden on hyvä lähestyä nuoria myös verkossa myötätuntoisesti ja lämpimästi. Sen sijaan moittiminen ja varoittelu saattavat saada nuoret katkaisemaan suhteensa työntekijään verkossa. (Köykkä 2014, 238.)

Nuori tarvitsee hengelliselle matkalleen jonkun, jonka kanssa kulkea. Aikuinen voi olla nuorelle hengellinen matkakumppani; yhdessä nuoren kanssa he voivat olla Jumalan edessä ja pohtia uskoon liittyviä asioita. Toisaalta aikuinen voi osallistua yhdessä nuoren kanssa jumalanpalveluksiin, ja kaiken kaikkiaan hän voi osoittaa nuorta kohtaan kiinnostusta ja lämpöä. (Lindfors 2008, 281.) Hengellinen matkakumppanuus liittyy läheisesti myös hengellisen ohjauksen käsitteeseen. Nuorisotyönohjaaja voi olla nuorelle hengellinen matkakumppani, joka voi kulkea nuoren rinnalla tämän hengellisellä matkalla tai ohjaaja, joka ohjaa nuorta elämään kristittynä maan päällä. Nuorisotyönohjaaja voi myös kannustaa nuorta rukoukseen, ehtoollisyhteyteen sekä jumalanpalveluksiin. (Tuominen 2005, 41.)

3.3 Seurakunnan nuorisotyö ja nuoren itsetunto

Nuori voi saada myös hengellisyydestä paljon vahvistusta itsetuntonleen. Raamattu on täynnä kohtia, joissa korostetaan ihmisen ainutlaatuisuutta ja arvokkuutta Jumalan kuvana. Raamatunkohdilla voi ilmaista nuorelle, että itsetunto voi ankkuroitua myös Jumalaan, eivätkä Raamatun totuudet muutu, vaikka itsetunto suoritusten tai epäonnistumisten takia horjuisikin. (Kinnunen 2008, 59.)

Erilaisten oppijoiden huomioiminen kirkon nuorisotyössä on omiaan parantamaan heidän itsetuntoaan. Jos seurakunnasta tulee mieleen paikka, jossa jokainen uskaltaa olla sellainen kuin on ja jossa nuorten oikeita elämänskysymyksiä pohditaan kristillisestä näkökulmasta, se voi parantaa nuorten itsetuntoa. Seura-

kunnan tulisi olla avoin ennen kaikkea niille, jotka tuntevat muualla olevansa vähäpätöisiä, sillä muiden silmissä pienimmät ovat Jumalan silmissä suurimpia. (Riihimäki 2005, 199.)

Yksi kirkollisen nuorisotyön merkittävimpiä päämääriä on se, että nuorille osoitetaan heidän olevan kauniita Jumalan kuvia, eikä pelkästään kurinpidon kohteita tai kasvatettavia. Nuorisotyönohjaajien tulisi olemuksellaan viestittää nuorille, että he ovat arvokkaita sellaisina kuin he ovat. (Köykkä 2005, 25–26.) Kristillisen kasvatuksen periaatteet kumpuavat evankeliumista. Niiden mukaan jokaiselle nuorelle tulisi järjestää uudelleen ja uudelleen kokemuksia siitä, että hänet on kohdattu sekä, että hänet hyväksytään ehdoitta. (Kirkkohallitus 2012, 34.)

Nuoren kanssa työskentelevän sielunhoitajan tehtävänä on tukea nuoren päätöksiä ja pyrkiä ehkäisemään tämän syrjäytymistä. Nuori pohtii elämänsä tarkoitusta ja tulevaisuuden unelmiaan, eivätkä nämä pohdinnat ole aina helppoja. Erilaiset perheen kriisit myös vaikuttavat nuoreen, ja hän haluaa kuulla olevansa hyväksytty, arvokas ja rakastettu. (Gothóni 2014, 93.) Sielunhoito perustuu pitkälti kristilliseen ihmiskäsitykseen. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen on Jumalan luoma ja Jumalan haluama. Kenenkään elämä ei ole sattumaa, vaan jokaisella ihmisellä on tarkoitus maan päällä. (Kettunen 2013, 54–55.)

4 RYHMÄPROSESSI JA ITSETUNTO

4.1 Ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikka

Ryhmä koostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka vuorovaikuttavat keskenään. Ryhmän jäsenyyteen kuuluu myös se, että ryhmän jäsen tiedostaa oman ja toisten yksilöiden kuulumisen ryhmään. Olennaista on myös se, että ryhmän jäsen tiedostaa oman toimintansa vaikutuksen ryhmään ja tavoitteiden saavuttamiseen. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Yleensä ryhmän tunnusmerkkeihin luetaan sen koko, tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. (Kopakkala 2005, 36).

Yksi tunnetuimmista ryhmän muodostumiseen liittyvistä teorioista on yhdysvaltalaisen Bruce Tuckmanin viisivaiheinen teoria. Tuckmanin mukaan ryhmän muodostumisesta on eroteltavissa muodostusvaihe (forming), kuohuntavaihe (storming), sopimisvaihe (norming), hyvin toimivan ryhmän vaihe (performing) sekä ryhmän lopettamisen vaihe (adjourning). (Kopakkala 2005, 48–51.) Tuckmanin teoriaa on kritisoitu siitä, ettei se ole yleistettävissä kaikenlaisiin ryhmiin. Hänen määrittelemänsä kuohuntavaihetta ei ole esimerkiksi terapiaryhmissä. Joissakin työryhmissä vastaavasti kuohuntavaihe saattaa esiintyä piilevänä, eikä siksi ole välttämättä huomattavissa. (Niemistö 2007, 166.)

Ryhmädynamiikka on ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Se tarkoittaa myös ryhmän sisällä vaikuttavia voimia, jotka ovat ryhmäläisten kannalta merkittäviä. (Kopakkala 2005, 37). Osa ryhmäläisten teoista on harkittuja ja tiedostettuja, toiset taas ovat harkitsemattomia ja tiedostamattomia. Joskus ryhmässä vallitsevat tunteet ovat epämääräisiä, eikä niistä osaa sanoa, ovatko ne tunteita vai mielialoja. Tällaiset ilmiöt kuvastavat ryhmädynamiikkaa. (Niemistö 2007, 17.)

Ryhmädynamiikkaan liittyy läheisesti ryhmän koheesio, joka tarkoittaa sitä, miten paljon ryhmän jäsenet vetävät toisiaan puoleensa. Mitä vähemmän ryhmässä on koheesiota, sitä vaikeampaa ryhmän on toimia yhdessä. Jos koheesiota ei ole

ollenkaan, ryhmä saattaa hajota tai se ei kykene tekemään sille annettuja tehtäviä. (Pennington 2005, 83.) Ryhmässä, jossa on voimakas koheesio, on hyvä ilmapiiri. Ryhmän jäsenet arvostavat toisiaan ja uskaltavat puhua tunteistaan toisilleen. He viihtyvät toistensa kanssa ja välittävät toisistaan. (Aho & Laine 2004, 205.)

4.2 Ryhmäturvallisuus

Ryhmäturvallisuus liittyy vahvasti ryhmässä vallitsevaan turvallisuuden tunteeseen sekä tosiasialliseen turvallisuuteen. Turvallisessa ryhmässä yksittäisten henkilöiden fyysinen tai henkinen turvallisuus ei ole uhattuna. On kuitenkin mahdollista, että joku kokee ryhmän turvallisemmaksi kuin mitä se oikeasti on. Tällöin puhutaan yliturvallisuudesta. Toisaalta on myös mahdollista, että joku kokee ryhmän turvattommaksi kuin mitä se on, ja tällöin puhutaan aliturvallisuudesta. (Aalto 2000, 15.)

Ryhmäturvallisuuden muotoutumiseen vaikuttavat ennen kaikkea ryhmässä toimivien yksilöiden keskinäiset henkilökemiat: vahvat negatiiviset tai positiiviset tunteet jotakuta ryhmän jäsentä kohtaan voivat saada ryhmän tuntumaan turvallisemmalta tai turvattommalta kuin mitä se todellisuudessa on. (Aalto 2000, 15.) Ryhmän tunnesuhteet vaikuttavat siihen, kuka ryhmässä saa hyväksyntää ja kenen ajatukset torjutaan. Ryhmässä vaikuttava positiivinen ilmapiiri on välttämätön edellytys yksilön viihtymiselle ryhmässä. Ryhmän jäsenten välinen kiintymys ei ole välttämätöntä ryhmän toimimiselle, ja mitä ammattimaisemmin ryhmä toimii yhdessä, sitä vähemmän yksittäisten henkilöiden välisillä suhteilla on merkitystä. (Kataja ym. 2011, 17.)

Jos ryhmä työskentelee pitkään yhdessä, ryhmän jäsenten kesken syntyy luottamusta. Vastaavasti jos ryhmä kokoontuu vain pari kertaa, sattumalla on suuri vaikutus ryhmän toimintaan. (Haapaniemi & Raina 2005, 107–108.) Turvallisessa ryhmässä yksittäiset ryhmän jäsenet saavat paljastaa omat heikkoutensa ja saada niihin ymmärrystä sekä arvostusta. Jäsenet välittävät toisistaan heikkouksista huolimatta. Turvallisessa ryhmässä mukana oleminen kasvattaa itsetuntoa,

sillä jäsenten tukiessa ja hyväksyessä toisensa myös ryhmäläisten hyvät puolet tulevat näkyviin niin itselle kuin muulle ryhmälle. (Aalto 2000, 17.)

4.3 Ryhmäjäsenyyden merkitys itsetunnolle

Ryhmään kuulumisella on suuri merkitys nuoren itsetunnolle. Jos nuori kokee kuuluvansa vertaisryhmään, esimerkiksi koululuokkaan, hänen itsetuntonsa on parempi, kuin jos hän tuntee olevansa ulkopuolinen. Ryhmän jäsenyys ei välttämättä ole vain ystävien etsintää, vaan nuori hakee ryhmäjäsenyydellä myös tukea epävarmuuteensa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60.)

Ryhmän jäsenyys auttaa nuorta tekemään asioita, joita hän ei yksin uskaltaisi tehdä. Se myös ehkäisee yksinäisyyden ja ahdistuneisuuden tunteita. Osittain tämä johtuu siitä, että nuori hyväksyy ryhmän jaetun identiteetin luopuen tietyssä määrin omastaan. Ryhmän yhteiset asiat luovat yhteenkuuluvuutta, ja ryhmäjäsenyys voi muokata nuoren suuntautumista erilaisiin, esimerkiksi poliittisiin tai uskonnollisiin, ryhmiin myöhemmissä elämänvaiheissa. (Aalberg & Siimes 2007, 72.) Vertaisryhmään kuuluminen on nuorelle tärkeää, eikä nuorta saa estää viettämästä aikaa ikäistensä parissa. Ryhmässä nuoren itsetunto vahvistuu, ja nuori kokee suuria voiman ja pystyvyyden tunteita. Vertaisryhmä voi olla nuorelle myös haitallinen, sillä ryhmän arvot voivat estää häntä tekemästä järkeviä valintoja tulevaisuutensa suhteen. (Cacciatore ym. 2008, 155.)

Nuori etsii erityisesti ryhmää, jossa voi kokea tulleen hyväksytyksi. Vertaissuhteissa hyväksynnän saaminen on kaikista merkityksellisintä nuoren itsetunnon kannalta. Jos nuori kokee, ettei ole saanut hyväksyntää, hän saattaa epätoivoissaan etsiä itselleen haitalliseen seuraan. (Kinnunen 2008, 54.) Nuoret etsivät omaa paikkaansa maailmassa kokeilemalla erilaisia porukoita, matkustelemalla ja kokeilemalla erilaisia työ -ja opiskelupaikkoja. Erilaisten ihmisten ja kokemusten kohtaaminen auttaa nuorta saavuttamaan todellisen yksilöllisyytensä. (Dunderfelt 2011, 92.) Nuoret ovat riippuvaisia siitä, että heillä on jonkinlainen vertaisryhmä omassa ikäluokassaan. Tytöt osaavat poikia paremmin lukea toisten ei-

sanallisia viestejä, ja ovat myös alttiimpia ”kääntymään sisäänpäin”. Yksi mahdollisista syistä tälle on samanikäisten porukan ulkopuolelle jääminen. (Sinkkonen 2010, 43–44.)

Internetissä on lukuisia erilaisia kanavia, joiden voidaan katsoa täyttävän ryhmän kriteerit. Internetissä tapahtuvassa kanssakäymisessä on paljon sellaista, mitä on myös ei-virtuaalisessa kanssakäymisessä, kuten yhdessäoloa, rupattelua sekä ajan kuluttamista, siis sosiaalisuutta. (Pohjola & Jokinen 2010, 86). Sosiaalisen median käytön yleistyessä myös sosiaaliset kontaktit ovat muuttuneet. Kanssakäyminen tapahtuu enenevässä määrin internetin kautta. Netissä itsestä voi luoda juuri sellaisen, kuin haluaa. Tämän vuoksi internettiin muokattu kuva itsestä voi jäädä nuorelle ainoaksi totuudeksi itsestä, etenkin jos itsetuntemus on huono. (Hautala 2016, 132.)

Epäviralliset ryhmät, kuten vapaa-ajan ryhmät tai esimerkiksi AA-ryhmät, ovat psykologisia ryhmiä. Epäviralliseen ryhmään kuuluminen voi kasvattaa jäsenen itsetuntoa merkittävästi, jos hän huomaa ryhmässä, ettei ole yksin ongelmiansa tai mielipiteittensä kanssa. Ryhmässä voi saada myös vastauksia itseä askarruttaviin kysymyksiin ja huomata, ettei ole yksin ajatustensa kanssa. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta. (Pennington 2005, 14–15.)

4.4 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän ohjaaja on se, joka johtaa ryhmän toimintaa. Ohjaaja myös tukee ryhmää toteuttamaan omaa perustehtäväänsä. Ryhmän perustehtävä toisaalta myös määrittelee ohjaajan roolia. Ohjaaja voi ohjata ryhmää monin tavoin, kuten herättämällä ja ohjaamalla keskustelua tai teettämällä erilaisia toiminnallisia harjoituksia. (Niemistö 2007, 67.) Ryhmän alkaessa niin ohjaajan kuin ryhmäläistenkin on tärkeää esittäytyä. Näin ryhmässä vallitsevat mahdolliset epäluulot voivat hälvetä ja ryhmäläiset huomaavat, että ohjaaja tietää mitä tekee. Myös yhteiset pelisäännöt on hyvä sopia yhdessä heti. (Leskinen 2009, 18.)

Ryhmän alussa paitsi ryhmä, myös ohjaaja joutuu ennalta tuntemattomaan tilanteeseen. Ohjaaja voi omalla esimerkillään näyttää ryhmäläisille, että ryhmässä tulevia tilanteita ei voi eikä tarvitsekaan tietää etukäteen. Ohjaaja voi ryhmän alussa kertoa jotakin itsestään ja näin ryhmäläiset voivat luoda ohjaajasta jonkinlaisia mielleyhtymiä heti ryhmän alussa. (Williams 2002, 132–133.) Ohjaajan tehtävä on lämmitellä ryhmä tehtäväänsä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi esittämällä kysymys ryhmälle tai toiminnallisella harjoitteella. (Niemistö 2007, 81.)

Ohjaajan on hyvä tarkkailla ja havainnoida ryhmää jatkuvasti. Ohjaajan on tärkeää ymmärtää, mitä ryhmässä tapahtuu ja mitä yksittäisissä ryhmän jäsenissä tapahtuu ryhmäprosessin aikana. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota myös oman toimintansa vaikutuksiin ryhmässä. (Niemistö 2007, 183.) Ohjaaja voi esimerkiksi parantaa ryhmän koheesiota niin, että ohjatessaan ryhmää hän puhuu koko ryhmälle, eikä vain yhdelle sen jäsenistä. Näin ryhmä on yksi kokonaisuus, eikä ohjaaja tietoisesti erittele sen jäseniä. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 169–170.)

Ryhmän ohjaaja voi toimia myös yhtenä ryhmän jäsenenä. Näin hän voi kerryttää ryhmän luottamusta itseensä ja myöhemmin toimia selkeästi ryhmän johtajana. Tällaiset johtajat myös motivoivat ryhmää toimimaan. (Van Knippenberg & Hogg 2003, 19.) Johtajan tulee kuitenkin osata ottaa oma asemansa. Itseään vähättelevä tai roolistaan pois pyrkivä johtaja voi aiheuttaa ryhmän turhautumisen. (Kopakkala 2005, 88.)

Ryhmän ohjaajalla on myös suuri vastuu siitä, miten ryhmän lopettaminen tapahtuu. Ryhmäläiset saattavat alkaa kiirehtiä ryhmän lopetukseen ennen aikojaan tai yrittää luistaa ryhmän perustehtävästä. Luopumisen tuska voi olla suurta, jos ryhmä on muodostunut jäsenilleen tärkeäksi. Myös ohjaaja voi kokea luopumisen tuskaa, ja hän saattaa pohtia myös omaa onnistumistaan ohjaajana. Viimeisellä ryhmäkokoontumiskerralla kannattaa tehdä vain ryhmän lopettamiseen liittyviä harjoitteita. (Niemistö 2007, 191.)

5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT

5.1 Toiminnalliset menetelmät ryhmässä

Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä ihmiset oppivat kokeilemalla ja tekemällä. Tärkeintä toiminnallisissa menetelmissä ei ole varsinainen tuotos, vaan se, että tekemällä on opittu jotakin. Toiminnallisuus on yhdessä oppimista ja tekemistä. Toiminnallisuudessa olennaisinta ei ole se, mitä tuotetaan, vaan se, että yhdessä tekemisen seurauksena voi oppia jotakin. Yhdessä tekeminen kannustaa luonnollisesti toisten auttamiseen. (Räsänen 2008, 299.)

Toiminnallisten menetelmien käyttämisellä pyritään lisäämään ihmisen osallisuuden kokemusta. Osallisuus lisää mielihyvää, sillä se tuo elämään merkityksellisyyttä sekä yhteisöllisyyttä. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 13.) Ihmettelyn pedagogiikka liittyy vahvasti kristilliseen työhön. Se ei ole yksi pedagoginen suuntaus, vaan enemmänkin avoin ja nöyrä asenne kristinuskon ilmiöitä kohtaan. (Räsänen 2008, 298.)

Luova toteuttaminen on ihmiselle luonnollinen piirre, jonka kulttuuri kuitenkin tukahduttaa. Luova ilmaisu vaatii heittäytymiskykyä ja rohkeutta olla välittämättä muiden mielipiteistä. Luovuutta edistää se, että itseään saa ilmaista vapaassa ilmapiirissä, joskus jopa yksin. (Uusikylä 2012, 41, 198.) Luovassa työskenteilyssä on tärkeää, että osaa olla ennakkoluuloton omia saavutuksiaan kohtaan. Myös uteliaisuus ja rohkeus ovat tärkeitä, kun yksilö haluaa tehdä jotakin luovaa. (Aukeantaus 2010, 35–36.)

5.2 Musiikki

Musiikilla ja yhteissoittamisella on todettu olevan paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Yhdessä soittaminen tuo yksilön ryhmän jäseneksi, ja yhdessä soittaessa yksilö oppii kuuntelemaan myös toisia. Yksilö sitoutuu ryhmän tavoitteisiin ja al-

kaa toimia niiden edistämiseksi. (Merkkiniemi 2012, 36.) Musiikki tuo ihmisiä yhteen erilaisissa tilanteissa, kuten kirkoissa, rock-konserteissa tai kuoroissa sekä vaikuttaa myönteisesti ihmisen tunne-elämään. (Sinkkonen 2012, 263 – 264).

Nuorena on tyypillistä ihailla muusikoita ja muita musiikkiin liittyviä ammattiryhmiä. Yhdessä laulaminen voi kuitenkin tuntua nuoresta lapselliselta. Rippikoulussa ja seurakunnan nuorisotyössä nuorilla on mahdollisuus päästä kokemaan yhteisöllisyyttä musiikin tuottamisen ja yhdessä tekemisen muodossa. (Maukonen 2005, 160.) Musiikin harrastaminen sitoo meitä yhteisöihimme, ja erilaiset musiikkitapahtumat luovat osallistujien välille syviä tunnesiteitä. Yhteiset kokemukset lisäävät yhteyttä ja sosiaalista pääomaa. (Lehtonen 2007, 23.)

Musiikilla on todistettu olevan vaikutusta oppimiseen sekä ihmisen kehitykseen. Musiikki vaikuttaa ihmisen hermojärjestelmään, eikä ole pelkästään kulttuurinen ilmiö. (Thaut 2005, 57.) Musiikki voi herättää erilaisia tunteita, vaikkei kuuntelijalla olisi tietoa musiikkiin liittyvistä rakenteista (Sinkkonen 2012, 260). Musiikin avulla on mahdollista ilmaista laajasti erilaisia tunteita sekä myös vaikuttaa niihin. Esimerkiksi elokuvamusiikin tarkoituksena on ohjata katsojan tunteita tiettyyn suuntaan. Tilanteen mukaan valittu musiikki vaikuttaa ihmiseen esimerkiksi hellittämällä stressiä ja rentouttamalla. (Lehtiranta 2015, 121–124.)

Musiikkia kuunnellessa ihminen voi samaistua muiden ihmisten sanoittamiin tunteisiin. Musiikki on yksi väylä ymmärtää ja nimetä omiakin tunteita. Musiikki myös tutkitusti vähentää masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteita. (Niemi 2013, 200.) Musiikki kehittää tasapainoista tunne-elämää ja auttaa käsittelemään psyykkisiä ongelmia. Musiikki auttaa selviytymään elämän kriiseistä, ja musiikin herättämät muistot säilyvät mielessä läpi elämän. (Lehtonen 2007, 21.)

Musiikki on kristillisen uskon pääomaa, joka säilyy läpi elämän. Esimerkiksi rippikoululaiset hyräilevät leirienkin jälkeen uusia oppimiaan kappaleita. Toisaalta lapsena opitut virret voivat pysyä mielessä vielä vanhanakin. (Lindfors 2008, 278.) Seurakunnan nuorisotyössä musiikki on yhdessä laulettua Sanaa, joka kirkastaa Jumalaa nuorille. Musiikin kautta Jumala myös puhuttelee ihmisiä. Musiikkia pidetään seurakunnassa myös rukouksen ja ylistyksen kielenä. Toisaalta musiikki

ei seurakunnassakaan ole vain tekemistä, vaan myös musiikin kuuntelu voi olla rukousta. (Maukonen 2005, 165, 168.)

5.3 Kirjoittaminen

Tunteista kirjoittaminen voi olla ratkaisevan tärkeää tunteiden käsittelyssä. Tunteista kirjoittaminen auttaa sen kestämisessä ja toisaalta auttaa myös nimeämään vallitsevan tunteen. (Niemi 2013, 200.) Kirjoittaminen on suhteellisen turvallinen väylä ilmaista asioita, joista kertominen olisi muuten vaikeaa. Kirjoittamalla voi myös ymmärtää itseään, tunteitaan tai lähipiirinsä ihmisiä tai työ -ja opiskeluelämäänsä paremmin. (Ihanus & Bolton 2009, 112.)

Kirjoittamisen tutkija Roz Ivanic on luonut kirjoittamisesta kuusi erilaista käsitystä, jotka ovat

Kirjoittaminen on taitoa
Kirjoittaminen on luovuutta
Kirjoittaminen on prosessi
Kirjoittaminen on tekstilajin tuottamista
Kirjoittaminen on sosiaalista toimintaa
Kirjoittaminen on sosiopoliittista toimintaa.

Tämän käsityksen mukaan yhdessä kirjoittaessa muiden teksteihin ja kirjoittamiseen tutustuminen stimuloi myös omaa kirjoittamista. Kirjoittamisesta ja teksteistä käyty keskustelu välittää käsityksiä hyvästä kirjoittamisesta ja hyvästä tekstistä. (Svinhufvud 2007, 25, 30.)

Kirjoittaminen luo kirjoittajan suunnittelemaa sekä suunnittelemattomia rakenteita. Kirjoittaminen ja sen synnyttämät tuotokset eivät siis ole täysin kirjoittajan hallinnassa. (Karjalainen 2012, 25.) Kirjoittaminen on sekä suunniteltu että suunnittelematon, intuitiivinen prosessi. Kirjoittaja saattaa esimerkiksi kokea, että ”tekstiä syntyy”, jolloin puhutaan juuri siitä kirjoittamisen osa-alueesta, jota kirjoittaja ei suunnittele etukäteen. (Karjalainen 2004, 38–39.)

Jos kirjoittaja kirjoittaa vain itselleen, hänen ei tarvitse miettiä, miten tekstistä saa jollekulle toiselle ymmärrettävän. Se riittää, että kirjoittaja itse ymmärtää oman

tekstinsä. Kirjoittaja voi myös kirjoittaa vilpittömästi ja rehellisesti sen, mitä oikeasti tuntee. (Karjalainen 2004, 40–41.)

6 MATERIAALIN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

6.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda itsetuntoa vahvistava aineisto nuorten naisten ryhmään. Toisena tavoitteena oli täten kehittää erityisesti nuorten naisten kanssa tehtävää seurakunnan nuorisotyötä, ja tehdä materiaali, joka voisi hyödyttää seurakunnan työntekijöitä tulevaisuudessa.

Materiaalistani on hyötyä myös nuorille naisille, sillä he pääsevät kokoontumaan itsetuntoon liittyvien teemojen äärelle. Tavoitteena oli myös luoda tytöille turvallinen ryhmä, jossa he uskaltaisivat kertoa mielipiteitään, ja toisiaan kuunnellen myös vaikuttaa toistensa itsetuntoon parantavasti. Tavoitteena oli herättää nuorissa naisissa ajatuksia itsetuntoon liittyen sekä ohjata heitä ymmärtämään heidän olevan tärkeitä ja ihania juuri sellaisina kuin he ovat.

Tiesin Kouvolan seurakunnassa järjestettävän jo nuorten naisten minileirejä, joten ryhmämuotoinen materiaali voisi täydentää työntekijöiden materiaalivarastoa. Materiaalin eri teemaiset kokoontumiset olisivat käytettävissä tilanteiden mukaan, eikä tietyn teemaisia harjoitteita tarvitsisi etsiä, vaan niitä olisi jo kerätty yhteen.

Koin itsetunnon vahvistamisen tavoitteena tärkeänä, sillä hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen kokee olevansa arvostuksen ja huolenpidon arvoinen. (Niemi 2014, 12). Tämä on tärkeää, sillä nykyään mediasta saa kuvia siitä, millainen naisen "pitäisi" olla. Jos tytöt oppisivat arvostamaan itseään arvokkaina Jumalan kuvina, se auttaisi heitä todennäköisesti myös kestämaan ulkopuolelta ja mediasta tulevia paineita.

6.2 Kouvolan seurakunta

Kouvolan seurakunta kuuluu Kouvolan seurakuntayhtymään. Kouvolan seurakunnan lisäksi yhtymään kuuluvat Anjalankosken, Valkealan, Kuusankosken ja Elimäen seurakunnat. (Kouvolan seurakuntayhtymä i.a.) Kouvolan seurakuntaan kuului vuoden 2015 lopussa 21 931 jäsentä (Jalarvo 2016).

Kouvolan seurakunnan säännölliseen nuorten toimintaan kuuluvat avoimet ovet ja nuorten illat, oloillat sekä k-17-illat. Perjantai-iltaisina nuorten tilan, Koiviston talon, ovet aukeavat iltapäivällä, ja illalla on ohjelmallinen nuorten ilta. Oloillat ovat sisällöltään vaihtelevia ja niihin sisältyvät myös kotiryhmät, joissa opiskellaan Raamattua. K-17-illat on tarkoitettu seurakunnan vanhemmille nuorille, ja niissä pohditaan Raamattua sekä kristittynä elämistä. (Kouvolan seurakunta i.a. a).)

Kouvolan seurakunnassa isoskoulutus on yksi mahdollisuus olla osallisena nuoren seurakunnan toimintaa. Isoskoulutuksessa oppii uusia leikkejä ja pelejä, valmistelemaan hartauksia ja toimimaan ryhmänohjaajana. Asioita opetellaan katselemaan myös monenlaisista näkökulmista. Kouvolan seurakunnassa isoskoulutukseen kuuluu aktiivinen osallistuminen seurakunnan nuorten toimintaan, isoskoulutuksen kaupunkipäivät sekä isoskoulutusleirit. (Kouvolan seurakunta i.a. b).)

7 MATERIAALIN SUUNNITTELU

7.1 Materiaalin suunnittelu Kouvolassa

Suunnitteluvaiheessa pidimme palavereita työelämän yhteistyötahoni kanssa. Ensimmäisessä palaverissa 6.8.2015 päätimme lopullisen muodon opinnäytetyöni materiaalille ja aloimme miettiä sen aikataulutusta. Keskusteltuamme ryhmän avoimuudesta päädyimme siihen, että suljettu ryhmä toimisi tavoitteisiini nähden parhaiten. Päätimme, että ryhmä kokoontuisi aikavälillä tammikuu-maaliskuu 2016. Rovastikunnalliset tapahtumat rajoittivat aikataulutusta niin, että ryhmä ei pääsisi kokoontumaan tasaisin väliajoin, mutta mahdollisuutta tasaisille tapaamisille ei ollut myöhemminkään keväällä. Tapaamisen sekä perehtymäni teorian pohjalta aloin miettiä ryhmämateriaalini sisältöä.

Ryhmämateriaalini suunnitteluun pääsivät osallistumaan myös tytöt itse, sillä ideoita ja mielipiteitä ryhmää kohtaan kysyttiin tytöiltä nuorten naisten minileirillä 16.–17.10.2015. En päässyt itse kyseiselle leirille kyselemään tytöiltä, mistä he haluaisivat ryhmässä keskustella tai millaisia aiheita he haluaisivat ryhmässä käsiteltävän, mutta yhteistyötahoni antoi 30.10.2015 pitämässämme palaverissa minulle tytöiltä keräämiään ideoita. Samassa palaverissa tyttöjen ideoiden kanssa sain myös yhteistyötaholtani muutamia opinnäytetöiden sisällysluetteloita ja nimiä, joista voisin lähteä etsimään lisää materiaalia ja vinkkejä omaan työhöni.

Tytöt toivoivat, että ryhmässä keskityttäisiin positiivisiin asioihin negatiivisten ja ikävien asioiden sijaan. Mietin tätä toivetta kriittisesti, sillä elämään kuuluvat myös ikävät asiat, mutta päätin ottaa positiivisuuden kantavaksi teemaksi materiaalissani. Toisaalta positiivisiin asioihin keskittyminen ei tarkoita sitä, ettei negatiivisista asioista voi puhua ollenkaan. Innostusta ryhmää kohtaan oli ollut, ja otin ideat huomioon produktia kehittäessäni.

7.2 Teoriasta käytäntöön

Kuten Haapaniemi ja Raina (2005, 107–108) kirjoittavat, ryhmäkokoonantumisten määrä vaikuttaa ryhmässä syntyvään luottamukseen. Jos ryhmä kokoontuu usean kerran, sen jäsenten välille syntyy luottamusta. Ryhmässä, joka kokoontuu vain pari kertaa, ei luottamusta ehdi syntyä. Aallon (2002 a), 32) mukaan luottamus ryhmän jäsenten välillä vaikuttaa myös ryhmän turvallisuuteen. Turvallisuudella on vaikutusta siihen, miten rohkeasti ryhmäläiset uskaltavat ilmaista itseään. Olen suunnitellut materiaalini kokonaisuudeksi (LIITE 1), jossa on kuusi tapaa (Taulukko 1), jotta ryhmän jäsenet voisivat oppia luottamaan toisiinsa ryhmän prosessin edetessä.

Taulukko 1. Ryhmäkokoonantumisten teemat ja tavoitteet

Ryhmätilanteen teema	Tavoitteet	Menetelmät
Tutustuminen	Ryhmän tutustuminen toisiinsa sekä toimintaan virittäytyminen	keskustelu, musiikki, kirjoittaminen
Minä	Tutustua itseensä musiikin ja kirjoittamisen keinoin myös sellaisista näkökulmista, joita ei yleensä tule miettineeksi	keskustelu, musiikki, kirjoittaminen, rentoutuminen
Ihme	Korostaa nuorille naisille heissä olevaa Jumalan kuvaa. Syventää nuorille kristillistä ihmiskäsitystä niin, että he ymmärtäisivät sen koskevan myös itseään.	keskustelu, musiikki, kirjoittaminen
Ihmissuhteet	Pohtia nuorten naisten ihmissuhteita sekä suhdetta Jumalaan. Pohtia toisia ihmisiä lähimmäinen – näkökulmasta; mitä tarkoittaa, että muutkin ihmiset ovat Jumalan kuvia.	keskustelu, musiikki, kirjoittaminen
Tulevaisuus ja unelmat	Pohtia yhdessä tulevaisuutta positiivisessa valossa. Oppia unelmoimaan niin yhdessä kuin toistenkin kanssa.	keskustelu, musiikki, kirjoittaminen
Ryhmän lopetus	Vetää yhteen ryhmän toimintaa ja valmistaa ryhmää kokoonantumisten loppumiseen.	keskustelu, kirjoittaminen,

Kuten Räsänen (2008, 299) kirjoittaa, toiminnallisten menetelmien käytössä tärkeintä ei ole se, mitä luodaan, vaan se, että tekemällä voi oppia. Yhteinen toiminta myös kannustaa luonnollisesti auttamaan toisia. Toiminnalliset menetelmät sopivat itsetuntoryhmään, sillä yhdessä tekemällä kaikki pääsevät osallistumaan ja toisaalta voivat toiminnan lomassa myös oppia jotakin. Toisten auttaminen ja yhdessä tekeminen parantavat myös ryhmän yhtenäisyyttä. Turvallisessa ryhmässä sen jäsenet uskaltavat ilmaista itseään ja hyväksyä toisensa. Näin ryhmän jäsenet voivat tutustua omiin piirteisiinsä turvallisesti ja pitää niitä itsekkin hyväksyttävinä. (Aalto 2002 b), 14.)

Roz Ivanicin kirjoittaminen on luovuutta - näkemys (Svinhufvud 2007, 25, 30) oli materiaalissani käyttämien kirjoitustehtävien taustalla. Yhdessä kirjoittaminen stimuloi tyttöjen omaakin kirjallista tuottamista. Toisaalta ryhmä voi myös kannustaa toisiaan kirjoittamaan, ja saatu palaute vahvistaa tyttöjen käsitystä omista kyvyistään kirjoittajana.

Nuoren seurakunnan musiikki voi olla nuorille merkittävä rukouksen muoto. Kristillisten laulujen sanat saattavat sanoittaa nuorille tilanteita, joissa he eivät itse löydä sanoja. Musiikki luo yhteyttä seurakunnassa ja kertoo yhteisestä uskosta Jumalaan. (Maukonen 2005, 166, 168.) Kristilliset veisut ryhmän hartauselämässä ja yhdessä toteutettuina harjoitteina tukevat tyttöjen hengellisyyttä. Hengellisiä veisuja lauletaan jokaisessa nuortenillassa, mutta jos sanoihin pääsee keskittymään erityisesti, laulujen hengellinen aspekti pääsee todella oikeuksiinsa. Yhdessä laulaminen ja soittaminen tukevat ryhmän yhtenäisyyden tunnetta.

Ryhmässä tehtävien harjoitteiden purkaminen on tärkeää, sillä heränneiden ajatusten purkaminen luo ryhmään turvallista ilmapiiriä. (Aalto 2002 b), 26). Tästä syystä kiinnitin huomiota siihen, että jokaiseen materiaalini harjoitteeseen sisältyi myös harjoitteen purkamiskysymyksiä. Jokainen kokoontumiskerta myös päättyy piiriin, jossa ryhmän jäsenet voivat purkaa ryhmäkokoontumisen aikana heränneitä ajatuksia sekä esittää mahdollisia kysymyksiä.

Virittäytymisellä tarkoitetaan harjoitteita, jotka ryhmää kokoontumiskerran toimintaan. Virittäytyminen on olennainen osa ryhmän kokoontumisia, sillä harjoitteet

luovat ryhmään turvallista ja avointa ilmapiiriä. Ryhmän jäsenten täytyy päästä lämmittelemään, jotta he voivat tutustua toisiinsa sekä lievittää jännitystään ryhmän muita jäseniä kohtaan. (Williams 2002, 113 – 114.) Ryhmämateriaalini jokainen kokoontuminen alkaa lyhyellä virittäytymisharjoituksella. Vaikka ryhmän jäsenet olisivat tuttuja toisilleen entuudestaan, ryhmätilanne voi silti jännittää, ja lyhyt, aiheeseen johdettava harjoite auttaa rentoutumaan ja avaamaan mielen uusien asioiden oppimiselle. Eräänlaista virittäytymistä on myös jokaisen ryhmätapaamisen alussa oleva aloituspiiri, jossa ohjaaja kertoo ryhmäkerran tavoitteet sekä aiheen ryhmälle.

Kuten Kinnunen (2008, 52 – 54) kirjoittaa, suuri merkitys nuoren minäkuvaan kehittymiselle on hänen ulkoinen olemuksensa. Sisällytin kehon hyväksymisen näkökulmaa niihin produktini kokoontumisiin, jotka liittyivät suoraan minä-tematiikkaan. Keskitin keholliset harjoitukset kahteen kokoontumiseen, sillä materiaalini tavoitteena on vahvistaa tyttöjen kokonaisvaltaista itsetuntoa ja itsetuntemusta, ja keskittyminen vain kehollisiin asioihin saattaisi antaa vääränlaista kuvaa kehon merkityksestä nuoren arvokkuuteen.

Myönteinen palaute voi parantaa ihmisen itsetuntoa ja itsetuntemusta, ja auttaa myös löytämään hyviä puolia toisista ihmisistä. Jos kokee olevansa arvokas itse, muiden saavutuksia ei tarvitse ajatella uhkana itselle. (Aalto 2002 b), 145.) Myönteisen palautteen antaminen on vahvasti läsnä materiaalissani. Ryhmäläisten saadessa hyvää palautetta ohjaajalta tai toinen toisiltaan myös heidän kynnyksensä antaa positiivista palautetta laskee, sillä he eivät pidä toisten saavutuksia uhkana omille saavutuksilleen.

Seurakunnan erilaiset kerhot ja ryhmät ovat pohjimmiltaan yhdessä tekemistä ja olemista ilman kilpailullisia piirteitä. Seurakunnan erilaisissa ryhmätoiminnoissa opitaan myös elämään yhteisön jäsenenä. (Porkka 2008, 213.) Seurakunnan toiminnassa oleva kilpailemattomuus yhdistettynä positiivisen palautteen antamiseen auttavat nuoria vahvistamaan itsetuntoaan, kun heidän ei tarvitse verrata itseään muihin.

Kuten Kanerva (2006, 90) toteaa, Jumalan sanan eteenpäin vieminen on seurakunnan tärkein tehtävä. Hartauden tulee olla läsnä kaikessa seurakunnan toiminnassa, eikä vain selkeästi hengellisissä tilaisuuksissa, ja jokaisella kristityllä on siihen oikeus. Vaikka ryhmämateriaalini teema on itsetunto, oli luonnollista, että jokainen tapaaminen päättyisi hartauteen. Ajatus hartaudesta asiana, johon jokaisella kristityllä on oikeus, sai minut miettimään hartauksiani ja niiden hengellistä sisältöä erityisen tarkasti materiaalia valmistaessani. Halusin valita koko materiaaliini sekä hartauksiin nuorten elämää koskettavia aiheita, jotta hartauksien avulla tytöt voisivat saada hengellistä näkökulmaa itseään askarruttaviin kysymyksiin. Tästä puhuu myös Köykkä (2014, 135 – 136) painottaessaan, että hartaudessa tulisi puhua erityisesti nuoria kiinnostavista asioista.

7.3 Teemapäivien suunnittelu

Suunnittelin teemapäivät täysin ryhmämateriaalini pohjalta. Valitsin teemapäiviin neljä kavanaa; Minä ja Ihme toisena päivänä; Ihmissuhteet ja Tulevaisuus ja unelmat toisena päivänä. Minä-kanavaan yhdistelin aineksia ryhmämateriaalini ensimmäisestä sekä toisesta kokoontumisesta. Halusin, että myös teemapäiviin tulisi tutustumisharjoitteita, sillä ne toimisivat siinä tilanteessa, että tytöt eivät olisi toisilleen entuudestaan tuttuja. Jos tytöt tuntisivat toisensa, tutustumisharjoitukset toimisivat ryhmäyttävinä elementteinä. Tulevaisuus ja unelmat – kanavaan, joka olisi teemapäivien viimeinen, otin mukaan ryhmän lopettamiseen liittyviä elementtejä.

Teemapäivien suunnittelussa otin huomioon sen, että teemapäivissä minulla ei ollut käytössäni yhtä paljon aikaa ryhmäytykseen ja tutustumiseen kuin ryhmämateriaalia toteuttaessani. Halusin pysyä mahdollisimman uskollisena alkuperäiselle ryhmämateriaalilleni, jotta voisin saada mahdollisimman todenmukaista palautetta materiaalistani nuorilta.

Yksittäinen ryhmäkokoontuminen olisi saattanut toimia myös kertaluontoisena kanavana esimerkiksi nuorten naisten minileirillä. Kouvolan seurakuntayhtymän nuorten naisten minileiri oli kuitenkin niin myöhään syksyllä 2016, etten olisi sinne

ehtinyt materiaalini kanssa. Leiri oli marraskuun ensimmäisenä viikonloppuna, kun opinnäytetyöni oli jo määrä olla valmis Näin ollen ryhmätoiminnan ja teemapäivien lisäksi muuta toteutusvaihtoehtoa ei ollut.

8 RYHMÄAINEISTON TESTAAMINEN

8.1 Alkuperäinen suunnitelma: tyttöjen ryhmä

Produkti oli alun perin tarkoitus toteuttaa tammi-maaliskuussa 2016 Kouvolan seurakunnan nuorten toimintaan integroituna ryhmänä. Ryhmää oli mainostettu jo syksyllä 2015 järjestetyllä nuorten naisten minileirillä, ja heti viikkotoiminnan alettua tammikuussa myös nuortenilloissa. Mainostus tapahtui niin nuorteniltojen aikana kuin nuorten aktiivisesti käyttämän Facebook-ryhmän välityksellä. Nuorten tilan seinällä oli mainos ryhmästä (LIITE 2), jossa oli yhteystietoni lisätiedoista kiinnostuneille.

Syksyllä esiintyneestä innostuneisuudesta huolimatta ryhmään ei tullut tyttöjä tammikuussa. Voi olla, että ryhmän mainostus ei ollut riittävää, eivätkä tytöt siksi tunteneet motivaatiota tulla ryhmään. Motivaatiolle olisi ollut myös eduksi, jos olisi itse päässyt mainostamaan ryhmää, mutta omat aikatauluni eivät tarjonneet siihen mahdollisuutta.

Ryhmä olisi toteutunut suljettuna ryhmänä niin, että ensimmäiselle ryhmäkerralle saapuessaan tytöt sitoutuvat toimintaan koko ryhmän ajaksi. Tämä saattoi olla osasy siihen, että tytöt eivät innostuneet tulemaan ryhmään. Jos mahdollisuuksia tai innostusta pitkään sitoutumiseen ei ollut, ei ryhmään tuleminen yksinkertaisesti ole onnistunut.

Keskusteltuani mahdollisista syistä tyttöjen motivaation puutteeseen Kouvolan seurakunnan nuorisotyön tiimin kanssa sain myös kuulla, että ryhmäni ajankohta oli päällekkäin lukiossa järjestetyn musikaalin näytösten sekä koeviikon kanssa. Myös kerhonohjaajat olivat olleet retkellä päivänä, jolloin ryhmän oli tarkoitus alkaa. Emme olleet tajunneet ottaa näitä tekijöitä huomioon suunnitellessamme ryhmän aikataulua.

Jos produktini olisi toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaan, olisin tehnyt havaintoja tyttöjen välisestä ryhmädynamiikasta sekä ryhmäytymisestä. Ryhmäprosessin edetessä olisin myös kiinnittänyt huomiota siihen, miten tytöt olisivat rohkaistuneet ilmaisemaan itseään – tai jos rohkaistumista ei olisi tapahtunut, olisin pohtinut syitä siihen.

Prosessin edetessä olisin päässyt myös tutustumaan tyttöihin, ja heiltä saamani ratkaisut ja näkökulmat harjoitteisiin olisivat tuoneet minulle kokemuksen siitä, millä tavalla ryhmä voi toimia ja millaisia asioita ryhmän kanssa voi nousta esiin materiaalia toteuttaessa.

Olin saanut materiaalia testaamalla itselleni omakohtaisia havaintoja siitä, miten materiaalini toimii. Se olisi tukenut produktini kehittämistä niin, että olisin saanut itselleni suoraa palautetta ryhmäkertojen kautta siitä, miten materiaalia pitäisi parantaa.

8.2 Toinen kokeilu: teemapäivät

Kun produktini ei toteutunut ryhmämuotoisena tammikuussa, päätimme vielä kokeilla, toimisiko materiaalini kahtena teemapäivänä elokuussa 2016. Teemapäivien avulla olisin voinut testata opinnäytteeni materiaalin sovellettavuutta muina kuin varsinaisena ryhmätoteutuksena. Olisin myös saanut palautetta tytöiltä materiaalistani.

Lähetimme teemapäivistä henkilökohtaiset kutsut sellaisille tytöille, joille nuorisotyönohjaajat uskoivat itsetuntoon liittyvien teemapäivien olevan hyödyllisiä. Henkilökohtaisiin kutsuihin päädyimme siitä syystä, että koimme niiden lisäävän motivaatiota osallistua teemapäiviin. Teemapäivistä oli myös mainos yleisessä seurakunnan nuorten toiminnan mainoksessa niin internetissä kuin nuorten tilassa. Teemapäiviä mainostettiin myös kesän nuortenilloissa sekä kesän rippileireillä, jotta myös seurakunnan toimintaan kesän aikana tulevat voisivat osallistua.

Teemapäivät olisi toteutettu niin, että molempina päivinä olisi ollut kaksi eri teemaista kanavaa, joiden kesto olisi ollut noin kaksi tuntia. Kanavien välissä olisi ollut ruokailu, joka olisi voitu toteuttaa nyyttikesti-periaatteella, yhdessä tekemällä tai omakustanteisesti.

Tehostetusta mainostuksesta ja henkilökohtaisista kutsuista huolimatta teemapäiviin ei osallistunut tyttöjä. Teemapäivät oli tarkoitus järjestää elokuun viimeisellä viikolla, ennen koulujen alkua. Valitsimme ajankohdan sillä perusteella, että näin kaikilla kesän rippileiriläisilläkin olisi mahdollisuus tulla mukaan teemapäiviin, mutta teemapäivät eivät olisi koulun alun kanssa samaan aikaan.

Voi olla, että ajankohta ei pohdinnoistamme huolimatta ollut paras mahdollinen. Kouluja edeltävällä viikolla tytöt saattoivat olla vielä mökeillä tai muuten poissa kaupungista, jolloin teemapäivien ajankohta ei sopinut. Kesän alun rippileireistä oli jo jonkin verran aikaa, joten tytöt, jotka ehkä rippileirillään kiinnostuivat, saattoivat kesän aikana unohtaa teemapäivät. Motivaatio ja sitoutuminen juuri ennen koulun alkua saattoivat olla vähäiset, kun loma oli lopuillaan.

Teemapäivissä en olisi voinut juurikaan havainnoida ryhmädynaamisia seikkoja, sillä varsinaista ryhmäprosessia kahden päivän ajalle sijoittuvissa tapaamisissa ei olisi päässyt syntymään. Teemapäivissä arvokkaampaa olisi ollut tyttöjen ajatusten herättäminen itsetuntoon liittyvien asioiden suhteen. Olisin myös saanut palautetta materiaalistani nuorilta, mikä olisi ollut arvokasta opinnäytetyöni tulosten ja arvioinnin kannalta.

9 AINEISTON ARVIOINTI

9.1 Ohjaajien palaute

Sain yleisen palautteen materiaalistani kahdelta Kouvolan seurakunnan nuorisotyönohjaajalta sähköpostitse. Nuorisotyönohjaajat olivat eritelleet sähköpostiin kumpikin omat näkökulmansa. Palautteessa pääpaino oli varsinaisen ohjaajani palautteella, ja seurakuntaan myöhemmin tullut nuorisotyönohjaaja oli lisännyt omat huomionsa sähköpostin loppuun.

Palaute oli monipuolinen, ja sain siitä paljon aineksia siihen, miten voisin parantella ryhmämateriaaliani. Nuorisotyönohjaajat kokivat, että jotkin harjoitteet eivät todennäköisesti tue ryhmäni tavoitetta tai ovat päällekkäisiä, ja palautteen pohjalta muokkasin tai poistin harjoitteita. He myös antoivat minulle neuvoja, millä tavalla asian voisi korjata ja kumpi harjoitteista loppujen lopuksi kannattaisi säilyttää materiaalissa. Esimerkiksi kirjoittaminen siitä, mitä tytölle merkitsee olla Jumalan kuva, olisi ollut päällekkäinen samalla kerralla toteutettavan, Jumalalle osoitetun kirjeen kanssa. Poistin joistakin harjoitteista myös osia, joiden nuorisotyönohjaajat kokivat olevan hankalia toteuttaa. Esimerkiksi Minä soittimilla oli alun perin pidempi ja sisälsi enemmän osia, mutta ne olivat vaikeampia toteuttaa.

Toinen nuorisotyönohjaajista nosti ryhmämateriaalista esiin sen, että ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa oli paljon keskustelua. Hän kehotti pohtimaan keskustelupainotteisuuden vaikutusta ryhmän dynamiikkaan; jos ensimmäisellä kerralla hiljaisemmat jäivät puheliaampien varjoon, miten ryhmän saisi toimimaan tasapuolisemmin tulevaisuudessa.

Rakentavan palautteen lisäksi materiaalini sai paljon positiivista palautetta. Erityisesti ryhmien toistuva kaava sekä hartaudet olivat nuorisotyönohjaajien mukaan hyviä. Positiivista oli heidän mukaansa myös se, että ryhmän jokaiselle tapaamiselle oli erikseen määriteltynä oma tavoite, jonka myös tytöt saavat kuulla

tapaamisen alussa. Ryhmän lopetuskerta oli myös palautteen mukaan toimiva ja sisälsi mukavia elementtejä.

Kokoontumisten samankaltainen rakenne tuntui toimivalta (aloitus, kuulumiset, tavoitteet, toiminta ja loppuun hartaus.) Kerroille oli myös selkeät tavoitteet ja on hyvä, että ne kerrotaan heti ryhmän alussa myös osallistujille.

Kaiken kaikkiaan ryhmämateriaalini sai hyvää palautetta. Monipuoliset sisällöt ja käyttökelpoisuus olivat perusteina sille, että yhteistyötahoni nuorisotyönohjaajat olivat sitä mieltä, että he tulevat käyttämään ainakin osia materiaalistani omassa työssään.

Pidimme erityisesti hartauksista ja monipuolisista sisällöistä, tämä tai osia tästä tulee varmasti käyttöön myös omassa toiminnassa.

Kouvolan nuorisotyönohjaajien lisäksi lähetin avoimen palautekyselyn materiaalistani sähköpostitse myös Porvoon suomalaisen seurakunnan nuorisotyön tiimille, jossa olen ollut kesätöissä. Porvoosta en saanut kuitenkaan palautetta materiaalistani.

9.2 Palautteen keruu tytöiltä

Valmistelin kyselylomakkeet sekä tammikuun ryhmätoteutukseen (LIITE 3) että suunnitelmien muutoksen jälkeen elokuun teemapäiviin (LIITE 4). Suunnittelin palautelomakkeeni tavoitteitteni pohjalta, jotta voisin palautteen pohjalta arvioida mahdollisimman luotettavasti, miten hyvin olen onnistunut luomaan materiaalini tavoitteitteni näkökulmasta. Pyrin kysymään tytöiltä sellaisia kysymyksiä, jotka vaativat pidempiä vastauksia kuin ”kyllä” tai ”ei”.

Palautteen keruun muotoon liittyi se, millaiseen konseptiin palautteenkeruulomakkeeni oli tarkoitettu. Ryhmätoiminnan palautelomakkeessa pystyin kysymään enemmän ryhmän dynamiikkaan liittyvistä asioista, kuin teemapäivien palautelomakkeessa. Ryhmään liittyvät kysymykset liitin palautelomakkeeseen

siksi, että halusin tietää, oliko tytön kokemuksella ryhmän ilmapiiristä vaikutusta siihen, miten hän koki ryhmän vaikuttaneen itsetuntoonsa.

Ryhmän lopussa olisin kerännyt tytöiltä kommentteja materiaalistani palautelomakkeella. Olisin pyytänyt palautetta ryhmän ilmapiirin merkityksestä sekä siitä, millä tavalla tytöt kokivat ryhmän vaikuttaneen heidän itsetuntemukseensa ja itsetuntoonsa. Palautteen avulla olisin saanut itselleni tietoa siitä, miten ryhmämateriaalini on toiminut nuorten näkökulmasta.

Teemapäivien palautelomakkeessa en olisi voinut kysyä tytöiltä ryhmän vaikutuksesta tai ryhmäytymisestä, sillä ryhmä ei olisi päässyt kokemaan varsinaista ryhmäytymistä. Prosessiluontoisuus ei olisi myöskään toteutunut tai näkynyt. Olisinkin keskittynyt palautetta kysyessäni siihen, miten tytöt kokivat ryhmässä käsiteltyjen asioiden virittäneen heidän ajatuksiaan itsetuntoon liittyen. Myös teemapäivien jälkeen olisin voinut kysyä materiaalini toimivuudesta ja kehittämiskohdista tytöiltä.

Kun ryhmätoiminta tai teemapäivät eivät toteutuneet suunnitelmien mukaan, lähetin Facebookissa kuudelle tuntemalleni nuorelle naiselle kysymyksen, halusivatko he kommentoida materiaaliani. Sain kommentin heistä kolmelta. Painotin viestissäni, että kommenttien ei tarvitse olla mitenkään asiantuntevia, vaan kaikki heissä heräävät ajatukset olisivat arvokkaita. Painotin myös rakentavan palautteen merkitystä ja sanoin, ettei sen antamista pitä epäröidä.

Nuorilta saamani palaute oli pääasiassa positiivista. Erityisen maininnan heidän palautteissaan sai viides kokoontuminen, Tulevaisuus ja unelmat, sillä nuo teemat ovat heidän mukaansa mielessä juuri tuon ikäisillä nuorilla.

mun mielestä kaikki on hyviä! Varsinki se että on paljon pohtimista itsestä, tulevaisuudesta ja unelmista, koska niitä aina tulee mietittyä itekki. (P1)

Voisin ite osallistua etenki tähän tulevaisuus ja unelmat -kohtaan, vaik pointtina tietty osallistua kaikkiin, mut joo toi nyt kolahtaa erityisesti (P2)

Erään nuoren palautteessa nousi esiin ohjaajan vastuu kannustavan tunnelman luomisesta;

”ekalla kerralla aloitus on hyvä olla kannustava ja tervetullut eikä siinä kannata kiirehtiä. Alusta asti on hyvä olla olo, että uskaltaa olla mukana.” (P3)

”rento ja kannustava ilmapiiri on tärkeä pysyä koko jakson ajan, sillä välttämättä kaikkiin kysymyksiin ei muuten uskalla antaa omaa mielipidettään” (P3)

Huomio oli mielestäni hyvä, ja kirjasinkin sen ohjaajalle osoitettuihin alkusanoihin produktini alkuun.

Palautteessa myös nousi esiin ehdotus siitä, että myös ryhmäläiset osallistetaan yhteisten pelisääntöjen luomiseen. Tämä oli käynyt mielessäni jo ryhmän suunnitteluvaiheessa, mutta en ollut huomannut kirjata sitä valmiiseen materiaaliin.

Kahden nuoren palautteessa oli mainittuna se, että harjoitukset, Raamatunkohdat ja laulut olivat teemaan sopivia. Teemat itsessäänkin saivat nuorilta hyvää palautetta.

*Ja noi raamatunkohdat ja biisit sopii hyvin aina noihin aiheisiin ja saa pohtimaan vielä enemmän sitä aihetta mikä onkaan kyseessä (P1)
aiheet/teemat ovat kivoja joka tapaamisessa ja niitä noudatetaan hienosti (P3)*

Vaikka kokoontumisten rakenne oli nuorten mielestä hyvä, heistä yksi huomautti kokoontumisten kaavamaisuudesta ja ehdotti, voisiko jollakin kerralla järjestystä muuttaa. Sisällytin myös tämän ehdotuksen ohjaajalle osoittamiini alkusanoihin, mutta koin materiaalin selkeyden kannalta paremmaksi vaihtoehdoksi, että jokainen kerta olisi materiaaliin kirjattuna kaavaltaan samanlainen.

9.3 Yhteenveto palautteista

Ensimmäinen kokoontumiskerta sai sekä nuorisotyönohjaajilta että nuorilta palautetta siitä, että se sisältää paljon keskustelua ja että hiljaisemmat ryhmäläiset eivät ehkä pääse ääneen yhtä paljon kuin puheliaammat.

Hartaudet saivat positiivista palautetta sekä nuorilta että nuorisotyönohjaajilta. Hartaudet olivat nuorien mielestä hyvin teemoihin sopivia, samoin laulut ja Raamatunkohdat.

Teemat olivat sekä nuorisotyönohjaajien että nuorten mielestä hyviä. Kokoontumisten sisällöt olivat molempien mielestä monipuolisia ja käyttökelpoisia. Luonnollisesti nuorisotyönohjaajien palautteet keskittyivät enemmän materiaalin käytettävyyteen työelämässä, kun taas nuoret keskittyivät palautteissaan enemmän siihen, millaista ryhmässä voisi olla osallistujana.

Nuorisotyönohjaajat pitivät kokoontumisten toistuvaa rakennetta toimivana, kun taas eräs nuorista kyseenalaisti kaavamaisuuden. Hän pohti, käyvätkö samalla kaavalla toteutettavat kokoontumiset pidemmän päälle tylsiksi.

Kaiken kaikkiaan luomani materiaalin saama palaute oli positiivista. Olisin jopa toivonut palautetta kerätessäni enemmän kriittistä palautetta, jotta olisin voinut ainakin kyseenalaistaa omia ratkaisujani.

10 POHDINTA

10.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Nuorisotyönohjaajilta saamani palautteen perusteella olen onnistunut toteuttamaan ainakin yhden opinnäytetyölleni asettamani tavoitteen. Materiaali on käytökelpoinen seurakunnan nuorisotyönohjaajien mielestä, joten olen onnistunut luomaan seurakunnan toimintaan uusia työkaluja. Olen onnistunut myös kehittämään seurakunnan nuorisotyötä materiaalini avulla.

Sitä, miten materiaalini tukee tyttöjä näiden itsetunnon ja –tuntemuksen kehittämisessä, on vaikeaa arvioida, sillä en päässyt testaamaan opinnäytetyöni materiaalia käytännössä. Nuorilta saamani palaute kuitenkin antaa ymmärtää, että olen ainakin heidän näkemyksensä mukaan onnistunut tässä tavoitteessa:

jokaisen minä-käsitys varmasti paranee ja selkeytyy ja saatetaan löytää uusia asioita itsestään. Itsetunto ei saa kolhuja vaan sitä yritetään nostaa ryhmässä

Tavoite siitä, että olisin luonut turvallisen ryhmän nuorille naisille, ei toteutunut, sillä en päässyt testaamaan materiaaliani käytännössä. En myöskään päässyt kysymään, millä tavalla ryhmäprosessini tai materiaalini vaikutti heidän itsetuntoonsa. Nuorilta keräämäni palautteessa kyllä mainittiin, että minäkäsitys paranee, mutta millä tavalla ja kuinka paljon jäi selvittämättä materiaalin testauksen puutteen vuoksi.

10.2 Opinnäytetyön vaikutus ammatilliseen kasvuuni

Vaikka en päässyt haastamaan itseäni ryhmän ohjaamisella, sain opinnäytetyön prosessista paljon irti. Se, että tyttöjä ei tullut ryhmään alkuperäisen suunnitelman mukaan, pakotti minut miettimään toisenlaisia toteuttamistapoja. Jouduin myös pohtimaan, miksi alkuperäiset suunnitelmat eivät toteutuneet. Näin sain joitain

ideoita siitä, miten asiat kannattaa tulevaisuuden työssä tehdä eri tavalla, jotta vastaava ei toistuisi.

Koen suunnitelmanmuutosten vaikuttaneen ammatilliseen kasvuuni erityisen paljon, sillä varasuunnitelmien teko ja niiden toteuttaminen on vaatinut uudenlaisia ideoita ja ajattelutapoja prosessin edetessä. Toisaalta suunnitelmanmuutosten ansiosta pääsin pohtimaan myös opinnäytetyöni materiaalin soveltamismahdollisuuksia syvällisemmin kuin mitä olisin luultavasti miettinyt, jos kaikki olisi mennyt alkuperäisen suunnitelman mukaan.

Opinnäytetyön prosessissa tapahtuneiden suunnitelmanmuutosten taustalla ei ollut pelkästään se, että tyttöjä ei tullut ryhmään. Olisin voinut pyrkiä testaamaan materiaaliani esimerkiksi kesän rippileireillä sen sijaan, että olisin odottanut teemapäivien toteutumista elokuulle. Merkittävästi sisältö tai toteutustavat eivät olisi muuttuneet, vaikka olisin siirtynyt rippikoulun jälkeisestä työstä rippikoulutyöhön. Tätä mahdollisuutta en tullut ajatelleeksi, joten en tiedä, olisiko se toiminut käytännössä.

Tärkeää ammatillisen kasvuni kannalta oli myös se, että sain paneutua itseäni kiinnostavaan aiheeseen rauhassa. Erilaiset itsetuntoon liittyvät asiat ovat kiinnostaneet minua jo pitkään, ja prosessin edetessä pääsin tutustumaan ja syventämään mielenkiintoani. Opinnäyteprosessin edetessä löysin useita mielenkiintoisia teoksia, joihin paneutuminen antoi minulle paljon tietoa itsetunnosta. Kyseisistä uusista tiedoista on varmasti minulle hyötyä tulevaisuuden työssäni.

Opinnäytetyön kirjoittaminen ja ennen kaikkea siihen liittyvä tiedonhaku tukivat vahvasti lähdekritiikkini kehittymistä. Pyrin valitsemaan opinnäytetyöhöni mahdollisimman uusia lähteitä, mikä osoittautui toisaalta melko hankalaksi. Vaikka itsetuntoon liittyviä tutkimuksia ja lähteitä oli paljon, toiminnallisista menetelmistä ja etenkin kirjoittamisesta oli hankalaa löytää materiaalia, joka olisi ollut ajankoh- taista ja opinnäytetyön lähteeksi soveltuvaa.

10.3 Työn luotettavuus ja eettisyys

Kun materiaalini testaus ei onnistunut suunnittelemillamme tavoilla Kouvolan seurakunnassa, pyysin palautetta materiaalistani seurakunnan nuorisotyönohjaajilta. Luotettavuutta lisätäkseeni pyysin lopulta palautetta myös muutamilta tuntemiltani nuorilta niin Kouvolan seurakunnasta kuin Porvoon suomalaisesta seurakunnasta, johon olin luonut suhteita opiskeluaikoinani kesätoissa. Lähetin materiaalini myös Porvoon seurakunnan työntekijöille kommentoitavaksi, mutta en saanut heiltä vastauksia.

Olisin voinut saada nuoria kiinnostumaan materiaalistani enemmän, jos olisin päässyt osallistamaan heitä materiaalini valmistelussa. Jos olisin saanut kanssani edes pari tyttöä, joiden kanssa olisin suunnitellut materiaalini sisältöä ja toimintaa, he olisivat voineet osaltaan mainostaa jotakin sellaista, jota olisivat tehneet yhteistyössä kanssani.

Myös se, että olin tuntematon potentiaalisille osallistujille, oli iso haaste opinnäytetyöni materiaalia testatessani. Hyvin todennäköistä on, että tytöt eivät kiinnostuneet tai uskaltaneet tulla täysin vieraan ihmisen kanssa pohtimaan niinkin herkkää asiaa kuin itsetuntoaan. Tästä syystä olisi ollut äärimmäisen tärkeää, että olisin päässyt edes mainostamaan ryhmää tai teemapäiviä tytöille niin, että olisin ollut heille tuttu, kun ryhmä tai teemapäivät olisivat alkaneet. Parasta olisi tietysti ollut, että olisin vielä ollut jossakin toiminnassa mukana, tai ennen teemapäiviä esimerkiksi kesätoissa Kouvolassa.

Sain työlleni melko vapaat kädet Kouvolan seurakunnasta, eikä materiaalissa käyttämiäni toiminnallisia menetelmiä etukäteen rajoitettu seurakunnan puolelta. Tietenkin pidimme palaveria, jossa sain vinkkejä ja yhteistyötahoni mielipiteitä asioihin, mutta loppujen lopuksi tein materiaalia melko yksin. Selkein ohje työyhteisöltäni oli se, että he halusivat ryhmätoimintaa mielellään nimenomaan tytöille. Minua kannustettiin miettimään useita ratkaisuja itse, eikä varsinaisia valmiita vastauksia annettu. Tilanteissa, joissa prosessi koki takaiskuja, nuorisotyönohjaajat tukivat eteenpäin kannustaen.

Koska sain työlleni vapaat kädet yhteistyötaholtani, en osannut ehkä pyytää tarpeeksi tukea heiltä silloin, kuin olisin sitä tarvinnut. Olisin luultavasti voinut saada työyhteisöltäni enemmänkin tukea, jos olisin sitä osannut pyytää.

Yksi haasteista opinnäytetyötä tehdessäni oli niiden nuorten saavuttaminen, joilta kysyin palautetta. Heistä kaksi oli minulle sen verran tuttuja, että sain heihin välittömän yhteyden, mutta heistä neljän yhteystietoja minulla ei ollut, ja jouduin lähestymään heitä Facebookissa. Koska emme ole kavereita, he eivät saaneet viestiäni suoraan viestilaatikkoon, vaan erilliseen Viestipyyynnöt-kansioon, jonka viesteistä ei tule käyttäjälle ilmoitusta. Tästä syystä jouduin lähestymään heitä myös Instagramin kautta. Tämä sai kaksi heistä vastaamaan viestiini, mutta kaksi heistä ei koskaan nähnyt viestiäni. Sosiaalisen median käyttö oli tässä tilanteessa pakollista, mutta ei tuottanut toivottuja tuloksia.

Tämän kaltaisen ryhmän ohjaamisessa ohjaajan vastuu ryhmän sisäisessä luottamuksessa on merkittävä. Ohjaajan on tärkeää pitää huolta siitä, että jokainen ryhmän jäsen ymmärtää, että kokoontumisten aikana jaetut asiat ovat luottamuksellisia eikä niitä saa kertoa eteenpäin. Toisaalta ohjaajan on tärkeää olla herkkä myös sille, jos joku nuori vaikuttaa siltä, että tarvitsee ryhmän lisäksi muutakin ammatillista tukea.

10.4 Soveltamis- ja jatkokehittämisideoita

Kehittämäni materiaalia voi hyödyntää monipuolisesti seurakunnan nuorisotyössä. Valikoimalla harjoitukset ikäryhmän mukaan voi materiaalia hyödyntää vaikkapa varhaisnuorten leireillä. Harjoitukset eivät myöskään ole sukupuolisidonnaisia, joten materiaalia voi soveltuvien osin hyödyntää myös nuorten miesten kanssa tehtävässä työssä tai sekaryhmissä.

Ilman hartauksia tai muita hengellisiä sisältöjä opinnäytetyöni materiaali soveltuu myös kunnallisen nuorisotyön käyttöön. Tällöin hartauksien paikalle voi kehittää esimerkiksi jonkinlaisen ohjatun kokoavan hetken päivän teemasta. Jonkin

itsetunto-teemaan sopivan laulun kuuntelu ja siitä keskusteleminen voisivat toimia hartauden paikalla, jos materiaalia käytetään kunnallisessa kontekstissa.

Toiminnalliset menetelmät antavat paljon mahdollisuuksia kehittää erilaisia materiaaleja. Ryhmämateriaalin voi esimerkiksi suunnata vain pojille tai kummallekin sukupuolelle. Ryhmän voi myös suunnitella johonkin muuhun teemaan kuin itsetuntoon liittyväksi. Ryhmätoimintaa voi myös miettiä seurakunnan varhaisnuorisotyössä tai muissa työmuodoissa toteutettavaksi. Esimerkiksi diakoniatyössä voisi hyödyntää toiminnallisia menetelmiä vaikkapa kehitysvammaisten kanssa tehtävässä työssä.

Ryhmätoiminnassa voi käyttää myös monia muita toiminnallisia menetelmiä, kuten kuvataidetta, tanssia tai valokuvausta. Ryhmän voisi myös koota pelkästään jonkin yhden luovan menetelmän ympärille. Esimerkiksi tanssin ympärille voisi saada kehitettyä ryhmän, jossa voisi käsitellä erilaisia teemoja liikkeen avulla.

Yhtenä kohderyhmänä erilaisille ryhmätoiminnoille voisivat olla varhaisnuori-ikästä jo uloskasvaneet, mutta eivät vielä rippikouluikäiset nuoret eli 11–14 -vuotiaat. Itsetuntoon liittyvät teemat ovat vahvasti läsnä esiteini-ikäisten mielessä, ja samalla voisi luoda seurakunnan toimintaa tuolle muuten toiminnan ulkopuolelle usein jäävälle joukolle.

Tämän kaltaisen ryhmän voisi ehkä rakentaa myös puhtaasti verkossa toteutettavaksi. Tällaisessa versiossa tulisi tietenkin ottaa huomioon se, miten yhteisöllisyys voi toteutua verkossa tai miten vertaispalaute – tai palaute ylipäänsä – voidaan hoitaa. Esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevat tai yksinäiset nuoret voisivat hyötyä tämän kaltaisesta ryhmästä, mutta kynnyks lähteä kotoa varta vasten tällaisen ryhmän tapaamisiin voi olla korkea.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi - Toiminnallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation
- Aalto, Mikko 2002 a). Parjaavasta kolautteesta korjaavaan palautteeseen. Tampere: My Generation.
- Aalto, Mikko 2002 b). Turvallinen ryhmä. Helsinki: Aseman lapset ry.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Aho, Tuulia & Jokela, Eero 2008. Nuori ja seksuaalisuus. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Lasten keskus, 105–134.
- Airaksinen, Raija; Ala-Vannesluoma, Taija; Karkkulainen, Marjatta; Kastu, Riikka & Pirhonen, Pauliina 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Aukeantaus, Peik 2010. Olenko luova? Helsinki: P-O-A Books.
- Cacciatore, Raisa; Kortenniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2005. Yksilöt yhdessä. Kasvatus ja persoonan laatu. Helsinki: Arator Oy.
- Halme, Lasse 2008. Uskonto ja kasvatus vuorovaikutuksena. Helsinki: Lasten keskus.
- Hautala, Anneli 2016. Viiltävä nuoruus. Helsinki: BoD.
- Hautala, Tiina; Hämäläinen, Tuula; Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä

- yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–95.
- Hirvikangas, Mirkka & Lehtinen, Miisa 2015. Luova, arvokas ja rakastettu. Taide- ja menetelmien käyttö seurakunnan tyttöjen ja poikien itsetuntotöillä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinäytetyö. Viitattu 4.10.2016.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101987/Luova_arvokas_ja_rakastettu.pdf?sequence=1
- Hytönen, Taru & Valli, Siru 2016. Ihanat tytöt. Menetelmäopas hiljaisten ja ujojen tyttöjen kohtaamiseen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.
- Ihanus, Juhani & Bolton, Gillie 2009. Kirjoittamiskäytäntö ja itsen kehittäminen. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 110–135.
- Jalarvo, Kanerva 2016. Kirkon jäsenmäärän kasvu hidastui - Kouvolan seurakunnan jäsenmäärä hupeni 1,6 prosenttia edellisvuodesta. Kouvolan Sanomat: Uutiset 30.1.2016. Viitattu 4.10.2016. <http://www.kouvolansanomat.fi/Online/2016/01/30/Kirkon%20j%C3%A4senm%C3%A4%C3%A4r%C3%A4n%20lasku%20hidastui%E2%80%89%E2%80%94%E2%80%94Kouvolan%20seurakunnan%20j%C3%A4senm%C3%A4%C3%A4r%C3%A4n%20hupeni%201,6%20prosenttia%20edellisvuodesta/2016220238803/4>
- Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Kanerva, Marjaana 2006. Seurakunnalliset pienryhmät ja hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja, 186–202.
- Karjalainen, Anna Liisa 2004. Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen sosionomikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, Anna Liisa 2012. Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa. Joensuun yliopisto. Väitöskirja.

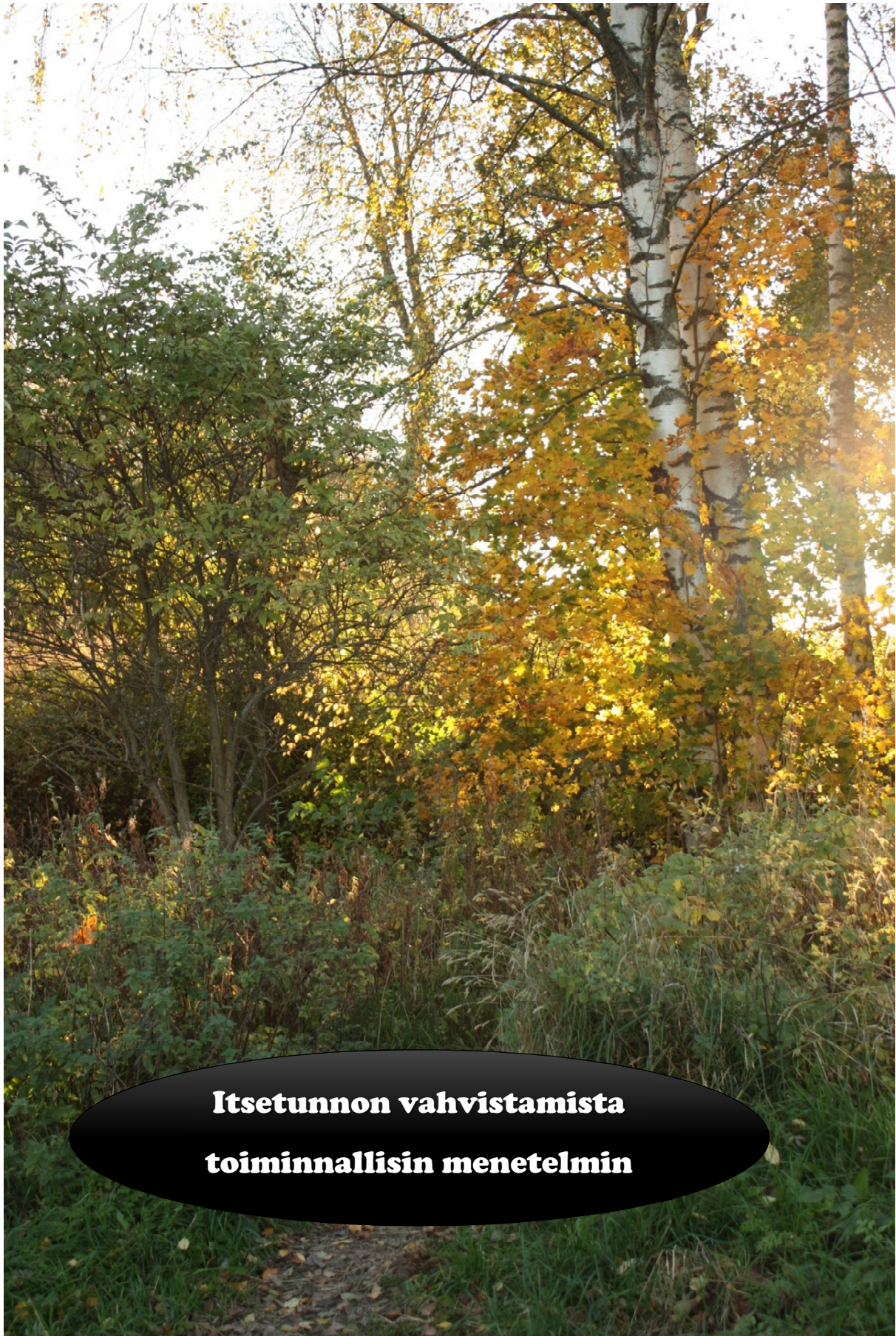
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, Paavo 2013. Auttava kohtaaminen I. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsinki: Kirjapaja.
- Kinnunen, Saara 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Lasten keskus, 46–59.
- Kirkkohallitus 2012. Nuoret seurakuntalaisina, kehittämisasiakirja. Verkkojulkaisu: [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/\\$FILE/KH_nuoret_www.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/$FILE/KH_nuoret_www.pdf)
- Konttinen, Tuulia & Melkkala, Anu 2009. KokoNainen Jumalan kuva – viikonloppuleiri tytöille itsetunnosta, ruumiillisuudesta, tunteista ja kristittynä tyttönä elämisestä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 4.10.2016. http://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/7656/Kauniainen_Konttinen_Melkkala_2009.pdf?sequence=1
- Kopakkala, Aku 2006. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Korkiamäki, Riikka 2014. ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” – Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa Mika Gissler, Marjatta Kekkonen, Päivi Känkänen, Päivi Muranen & Matilda Wrede-Jäntti (toim.) Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot -vuosikirja 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Koskelainen, Hannu 2005. Nuori ja jumalanpalvelus. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 71 – 81.
- Kouvola seurakunta i.a. a). Nuortenillat. Viitattu 4.10.2016. <http://www.kouvolanseurakunta.fi/toimintaa/nuoret/nuortenillat/?id=1043>
- Kouvola seurakunta i.a. b). Isoskoulutus. Viitattu 5.10.2016. <http://www.kouvolanseurakunta.fi/toimintaa/nuoret/isoset/?id=630>
- Kouvola seurakuntayhtymä i.a. Etusivu. Viitattu 4.10.2016. <http://www.kouvolanseurakunnat.fi/>

- Kåver, Anna & Nilsonne, Åsa 2008. Toimiva yhteys. Myötätunto ja hyväksyntä ihmissuhteissa. Helsinki: Edita.
- Köykkä, Arto 2005. Rakkaus, Jumala ja kuolema – ehdotus nuorisotyön teologiaksi. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 21–34.
- Köykkä, Arto 2014. Nuorisotyön alkeet ja jatko. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja.
- Lehtiranta, Erkki 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämääsi. Helsinki: Basam Books.
- Lehtonen, Kimmo 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Mynämäki: Suomen-musiikkiterapiayhdistys ry.
- Leskinen, Eija 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lindfors, Helena 2008. Perinne elämäksi. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus, 255–282.
- Maukonen, Jarkko 2005. Musiikki nuorisotyössä. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 160–172.
- Merkkiniemi, Heini 2012. Musiikkityönohjaus ja bändisoitto tiimien valmennuksessa. Teoksessa Piia Laine (toim.) Luovuutta työhön – Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. UNIpress, 35–64.
- Muhonen, Mervi & Tirri, Kirsi 2008. Mitä on kristillinen kasvatust? Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: LK-kirjat, 63–82.
- Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä.
- Niemi, Päivi 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä.
- Niemistö, Raimo 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, Jari-Erik 2000. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan. Porvoo: WSOY, 256–274.

- Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Paananen, Terhi 2005. Nuorteniltojen puolesta. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 109–118.
- Pennington, Donald C. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- Pohjola, Kirsi & Jokinen, Kimmo 2010. Nuoret miehet reaali -ja virtuaalimaailmojen rajalla. Teoksessa Anu-Hanna Anttila, Kristiina Kuusaari & Tiina Puhakka (toim.) Ohipuhuttu nuoruus. Nuorten elinolot-vuosikirja. Helsinki: THL, 77–92.
- Porkka, Jouko 2008. Kirkon kasvatustoiminta yhtenäiskulttuurista postmoderniin. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus, 153–220.
- Riihimäki, Niina 2005. Erilainen oppija. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 189–200.
- Räsänen, Antti 2008. Kristillinen kasvatus teoriassa ja käytännössä. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus, 287–304.
- Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun? Helsinki: WSOY.
- Svinhufvud, Kimmo 2007. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Helsinki: Tammi.
- Thaut, Michael H. Rhythm, music and the brain. Scientific foundations and clinical applications. New York: Taylor & Francis Group.
- Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.
- Tuominen, Hans 2005. Elän ja hengitän - nuoren spiritualiteetti. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 35–53.
- Uusikylä, Kari 2008. Naislahjakkuus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Van Knippenberg, Daan & Hogg, Michael A 2003. Leadership and power. Identity processes in groups and organizations. Lontoo: SAGE Publications Ltd.

Williams, Antony 2002. Ryhmän salaisuudet. Sosiometria muutoksen voimavarana. Suom. Katariina Kaila. Tampere: Resurssi.

LIITE 1 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI



**Itsetunnon vahvistamista
toiminnallisien menetelmin**

Ryhmänohjaajalle

Tämä materiaali on tarkoitettu seurakunnan nuorisotyöhön kehittämään nuorten naisten kanssa tehtävää työtä. Materiaalissa on kuusi kokoontumiskertaa, jotka voi toteuttaa joko kuuden kerran pituisena ryhmänä viikkotoiminnassa, tai yksittäisinä kanavina esimerkiksi nuortenilloissa tai -leireillä.

Materiaalin kokoontumisissa hyödynnetään luovina menetelmiä musiikkia ja kirjoittamista, joiden avulla nuoret naiset pääsevät tutustumaan itseensä – ja kenties löytämään itsestään uusia puolia.

Ohjaajana tärkeä tehtäväsi on kiinnittää huomiota siihen, että ryhmässä kaikilla on hyvä ja turvallista olla. Ohjaajalla on suuri vastuu etenkin ryhmän alussa siitä, että jokainen ryhmäläinen tulee kohdatuksi ja tuntee olonsa tervetulleeksi ryhmään. Itsetunto on aiheena herkkä, joten on myös tärkeää, että ohjaaja antaa jokaiselle nuorelle sen verran aikaa kuin nämä tarvitsevat puhuakseen.

Materiaali on suunniteltu niin, että sen avulla kuka tahansa voi ohjata nuorille tytöille itsetuntoa kohottavan ryhmän. Jokaisen kokoontumisen alussa on merkittynä kokoontumiseen tarvittava arvioitu aika, tarvikkeet sekä kyseisellä kerralla hartaudessa käsiteltävä Raamatun teksti. Jokaisen harjoitteen kohdalle on merkitty tarvikkeet sekä arvioitu tarvittava aika, joten harjoitteista voi myös koota kullekin ryhmälle sopivan pituisen kokoontumisen.

Kaikkien kokoontumisten kaava on sama; aloitus, toiminta, lopetus sekä hartaus. Jos samaan tapaan etenevät kokoontumiset alkavat ryhmästä tai itsestäsi kaivata vaihtelua, järjestystä voi muuttaa. Materiaalin selkeyden vuoksi jokainen kokoontuminen noudattaa tässä ohjeistuksessa samaa kaavaa ja järjestystä.

Ryhmäkokoontumisten päätteeksi jokaisen hartauden jälkeen on *sisaruspiiri*. Osallistujat ottavat toisiaan kädestä niin, että oikealla kädellä otetaan piirissä vasemmalla puolella olevaa kädestä, vasemmalla kädellä oikeaa. Kädet menevät ”ristiin” niin, että kunkin osallistujan vasen käsi on oikean käden päällä. Käsi kädessä voidaan esimerkiksi lausua yhteen ääneen ”Hyvää yötä, Jeesus myötä, kiitos tästä päivästä. Se oli kiva.”

Tässä materiaalissa hartauksissa käytettävät laulut ja niiden numerot ovat vuoden 2015 Nuoren seurakunnan veisukirjan laulunumeroita. Muita laulukirjoja käytettäessä on syytä etukäteen tarkistaa, mitä lauluja halutaan hartauksissa käyttää, sekä niiden numerot.

Ryhmä

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisällä vallitsevia voimia ja suhteita. Ryhmädynamiikkaan vaikuttavat paitsi ryhmän yksittäisten jäsenten asenteet, myös ryhmän jäsenten väliset suhteet. Olennaisesti ryhmädynamiikkaan vaikuttaa myös ryhmän koheesio: Kuinka mielellään ryhmäläiset tekevät asioita yhdessä ja kuinka tiivis ryhmä on. Ohjaaja voi parantaa ryhmän koheesiota niin, että hän puhuu koko ryhmälle esimerkiksi antaessaan ohjeita eikä keskity vain yhteen ryhmän jäseneseen kerrallaan. Ryhmässä, jossa on hyvä koheesio, on myös hyvä ja avoin ilmapiiri.

Ryhmäturvallisuuteen vaikuttavat ennen kaikkea ryhmässä vaikuttavat tunnesiteet sekä ryhmän sisällä vaikuttavat jännitteet. Tällöin ryhmän sisällä koettu turvallisuuden tunne voi vaihdella paljonkin.

Itsetunto ja itsetuntemus

Päivi Niemen kirjassa Resuinen ja rikas käsitellään itsetuntoon liittyviä asioita monipuolisesti. Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että ihminen arvostaa itseään sekä omia tarpeitaan. Itsetunnon voidaan ajatella rakentuvan kolmesta ”kerroksesta”:

Itsetuntemus tarkoittaa sitä, että ihminen tiedostaa omat hyvät ja huonot puolensa eli tuntee itsensä. Hyvä itsetuntemus edellyttää sitä, että on saanut rauhassa tutustua itseensä ja omaan menneisyyteensä.

Itsearvostus tarkoittaa nimensä mukaisesti sitä, että ihminen arvostaa itseään ja omia saavutuksiaan. Hänellä ei ole tarvetta muuttaa itseään kenenkään takia, vaan hän on tyytyväinen itseensä. Hän osaa myös iloita muiden puolesta, eikä hän kilpaile kenenkään kanssa elämässä.

Itseluottamus tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, miten hän voi selviytyä elämästään. Hyvällä itseluottamuksella varustettu ihminen luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Itseluottamus voi horjahdella tilanteiden tai päivien mukaan suuntaan tai toiseen helpommin kuin itsetuntemus tai itsearvostus.

Merkittävä vaikutus itsetunnolle on toisilta ihmisiltä saatu palaute. Toista ihmistä kehumalla voi merkittävästi vaikuttaa tämän itsetuntoon; vastaavasti negatiivinen palaute vaikuttaa herkästi juuri päinvastoin. Omilla

ilmeillä ja eleilläkin voi merkittävästi vaikuttaa toisen ihmisen kokemukseen itsestään ja siitä, onko tämä toivottua ja haluttua seuraa vai ei.

Kokoontuminen 1: Tutustumista ja ryhmän käynnistäminen

Aika: n. 2 tuntia

Tarvikkeet: Maalarinteippiä, 100 mehupilliä, tusseja, paperia, pieniä esineitä (leluja, toimistotarvikkeita, koriste-esineitä), Nuoren seurakunnan veisukirjoja, kitara (ja muita mahdollisia säestysinstrumentteja) tai Nuoren seurakunnan veisukirja -cd + cd-soitin

Raamatunkohta: Jes 41: 8 – 10.

Ensimmäisellä kerralla ryhmä tutustuu toisiinsa sekä virittäytyy ryhmän toimintaan.

Aloitus (10 + min)

Ryhmän tapaaminen alkaa lyhyellä nimikierroksella, ryhmäläiset voivat myös kertoa odotuksistaan ja ajatuksistaan ryhmää kohtaan. Ryhmän kanssa on myös hyvä käydä läpi ryhmän toimintatapoja, ns. ”sääntöjä”, esim. ketään ei saa kiusata ja kaikkien mielipiteitä tulee kunnioittaa. Ohjaajan on hyvä osallistaa ryhmäläisiä ottamaan kantaa sääntöjen laatimiseen, sillä yhdessä laadittuihin sääntöihin sitoutuminen on mielekästä sitoutua. Ohjaajan on hyvä mainita myös ryhmän luottamuksellisuudesta. Ryhmässä kerrottuja asioita ei saa kertoa eteenpäin.

Ohjaaja kertoo ryhmän tavoitteista, toiminnasta ja tulevista viikoista. Ohjaaja kerää ryhmäläisten yhteystiedot ja selvittää, että ryhmään ilmoittautumalla myös sitoutuu ryhmän toimintaan.

Jana (10-15 min)

Tarvikkeet: Maalarinteippiä, papereita, joissa väittämät. Jana tehdään valmiiksi ennen ryhmän saapumista.

Tarkoitus ilmaista omia mielipiteitä sekä rikkoa jättä ryhmän kesken. Luodaan ryhmälle helppoa ilmapii-riä yksinkertaisella harjoitteella, joka ei edellytä paljoa avautumista.

Tilan keskelle tehdään tunnelmajana.

1. Päivän/viikon tunnelma: Toisessa päässä huonetta ”tämä päivä on ollut hyvä”, toisessa ”tämä päivä olisi voinut olla parempi”.
2. Ryhmä: Toisessa päässä huonetta on odottavat ja innostuneet tunnelmat ryhmästä, toisessa päässä hermostuneisuutta. Tytöt asettuvat janalle senhetkisen tunnelman mukaan.
3. Itsetuntemus: Toisessa päässä väite ”en tunne itseäni kovinkaan hyvin” ja toisessa ”koen tuntevani itseni erittäin hyvin”. Tytöt asettuvat janalle sen mukaan, minkä kokevat todeksi omalla kohdallaan.

Ohjaaja voi kysyä ryhmäläisiltä, miksi on valinnut juuri tietyn kohdan janalla. Ketään ei pakoteta, kaikki tehdään tyttöjen omilla ehdoilla, mutta tyttöjä kannustetaan kertomaan omia ajatuksiaan.

Mehupillit (20-30 min)

Tarvikkeet: 100 mehupilliä

Tavoite: yhteistyökyvyn parantaminen, yhteiseen tavoitteeseen pääseminen, luovuus, työnjako.

Ryhmälle annetaan noin 100 mehupilliä, ja tehtävänä on rakentaa niistä mahdollisimman korkea torni. Tornin tulee pysyä pystyssä ilman tukea. Aikaa on 10 minuuttia tai kunnes kaikki mehupillit on käytetty.

Purkukysymyksiä:

Millainen tavoite ryhmällä oli?

Mitä onnistuminen edellyttää?

Mitä opitte?

Mikä toimi?

Työskentelikö koko ryhmä saman tavoitteen hyväksi?

Esineet ja tunteet (30 min)

Tarvikkeet: erilaisia pieniä esineitä; pikkuleluja, toimistotarvikkeita, lankaa, kynttilöitä, vaatekappaleita, pieniä soittimia tms.

Harjoitteen tarkoituksena on saada ryhmäläiset tutustumaan toisiinsa paremmin, kuuntelemaan toisiaan ja toisaalta myös sanomaan ajatuksiaan ääneen.

Ohjaaja asettaa pöydälle esineitä, n. kolminkertaisesti ryhmän jäsenien lukumäärän verran. Kukin ryhmäläinen valitsee pöydältä esineen, joka kuvaa ohjaajan antamaa aihetta.

Esine, joka kuvaa minua.

Esine, josta tulee mieleen lapsuuteni

Esine, joka kuvaa tämän hetken tunnetilaani

Esine, jonka haluaisin antaa parhaalle ystävälleni juuri nyt

Esine, joka muistuttaa minua perheestäni

Esine, joka tuo mieleen hyviä muistoja lähimenneisyydestäni

Esine, joka kuvaa unelmiani.

Ryhmäläiset ottavat kullakin kierroksella parin tai kolmen hengen ryhmän, jossa kertovat, miksi ovat ottaneet juuri kyseisen esineen itselleen. Pareja ja ryhmiä vaihdetaan joka kierroksella, jos se on mahdollista.

Lauletaan yhdessä! (20-30 min ryhmän koosta riippuen)

Tarvikkeet: laulukirjat, soittimia; ainakin kitara/piano tilasta riippuen tai Nuoren seurakunnan veisukirjan CD ja tietokone.

Tavoitteena on, että jokainen saa ryhmässä äänensä kuuluviin ja jokaisen ehdotusta arvostetaan. Yhdessä laulaminen myös tuo ryhmää lähemmäs toisiaan. Ohjaajalle tarjoutuu mahdollisuus positiivisen palautteen antamiseen laulamisesta tai soittamisesta, tyttöjä kannustetaan laulamaan omalla äänellään; kukaan ei kuuntele miten kukakin laulaa.

Ohjaaja sekä ryhmä istuvat yhdessä piiriin niin, että kaikki näkevät toisensa. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan ehdottaa Nuoren seurakunnan veisukirjasta laulun, jonka haluaisi yhdessä laulettavan. Ohjaaja voi kysyä, osaako joku ryhmäläisistä säestää pianolla/kitaralla, tai biisit voidaan myös kuunnella Nuoren seurakunnan veisukirjan CD:ltä tai Youtubesta.

Lopetus: (n. 5-10 min)

Ryhmä ja ohjaaja käyvät piiriin istumaan ja tytöt sanovat vuorotellen tunnelmiaan ensimmäisen kerran jälkeen ja millä mielellä lähtevät seuraaville ryhmäkerroille.

Ohjaaja muistuttaa, milloin seuraava ryhmäkoontuminen on.

Hartaus: (15 min)

Laulu: Kutsu (Nuoren seurakunnan veisukirja 2015 nro 63)

Miettikää hetki, mihin kaikkialle teidät on kutsuttu. Luultavasti ainakin erilaisiin juhliin, jotkut teistä ovat ehkä ammattikoulussa jonne on pääsykoekutsu. Äiti saattaa pyytää myös syömään, sekin on eräänlainen kutsu.

Myös Jumala kutsuu meitä erilaisiin asioihin. Esimerkiksi Jumala saattaa antaa kutsun työpaikkaan tai opiskelupaikkaan, joskus jopa sellaiseen, jota emme itse osaa edes ajatella.

Yleensä Jumalan kutsu on sellainen, että siitä tunnistaa, että kyse on Jumalan kutsusta. Tunne siitä, että pitää mennä jonnekin tai tehdä jotakin, on niin vahva, ettei sitä voi vastustaa.

Joskus tällaiset Jumalan kutsut voivat olla myös pelottavia. Ne saattavat johdattaa meitä sellaisille teille, että tuntuu, ettemme voi selviytyä siitä. Silloin on hyvä muistaa, että Jumala on meidän kanssamme silloinkin, kun meistä tuntuu, että olemme ihan yksin. Ja koska Jumala haluaa meille vain hyvää, tulevat Jumalan kutsut johdattamaan meidät aina johonkin hienoon!

Olemme tänään yhdessä koolla ensimmäistä kertaa. Meidät jokainen on kutsuttu juuri tähän hetkeen ja osaksi tätä ryhmää. Meillä on kaikilla jotakin annettavaa toisillemme, kun kuuntelemme ja arvostamme toinen toistamme. Nämä viikot toivottavasti avaavat kaikille meille jotakin uutta itsestämme!

Ohjaaja lukee: Jes. 41: 8-10

Raamatunkohdassakin Jumala kehottaa meitä olemaan rohkeita ja seuraamaan Häntä. Jumala myös lupaa olla meidän kanssamme aina.

Laulu: Elämä on nyt (NSV 2015, 112)

Rukous

Rakas Isä, kiitos siitä, että olet saattanut meidät kaikki yhteen tänään.

Pyydämme siunaustasi tulevalle yhteiselle ryhmällemme. Anna, että jokainen meistä voisi oppia jotakin uutta itestään. Rohkaise meitä tutustumaan itseemme ja toinen toisiimme avoimin mielin ja anna hyvää ryhmähenkeä keskuuteemme.

Kiitos, että meillä jokaisella on paikkamme tässä ryhmässä ja tässä maailmassa.

Siunaa läheisiämme, ystäviämme ja niitä, jotka joutuvat elämään hädässä.

Kuule vielä, kun yhdessä pyydämme siunaustasi.

Rukous lopetetaan Herran siunaukseen me-muodossa ja sisaruspiiriin, jonka jälkeen ryhmä on ohi.

Kokoontuminen 2: Minä

Aika: n. 2 tuntia

*Tarvikkeet: Paperia, kyniä, satukirjoja, patjoja, tyynyjä, erilaisia (pieniä) soit-
timia, Nuoren seurakunnan veisukirjoja, kitara (ja muita mahdollisia säes-
tysinstrumentteja) tai Nuoren seurakunnan veisukirja -cd + cd-soitin*

Raamatunkohta: Ps 91: 4 - 12

Nuoret pohtivat itseään erilaisista näkökulmista ja tutustuvat itseensä erilaisin kirjoittamisen ja musiikin keinoin. He saavat pohtia itseään näkökulmista, jotka eivät ole ehkä kaikista tyypillisimpiä.

Aloitutus (5-10 min):

Ohjaaja ja nuoret istuvat piiriin ja ryhmän alkuun käydään kuulumiskierros: Mitä on tapahtunut viime ker-
ran jälkeen ja mitä kuuluu tänään? Ohjaaja kertoo, että toisen tapaamiskerran aiheena on oma minä.

*Toisella kokoontumiskerralla paneudutaan siihen, millainen minä olen ja siihen, millä eri tavoin omaa sisintä
voi ilmaista. Aina ei tarvitse vain olla ja kertoa itsestä sanallisesti, vaan itseään voi ilmaista ja ennen kaikkea
tutkiskella hyvin monella eri tavalla.*

Lämmittely (n. 10 min)

Tarvikkeet: Musiikkisoitin

Tavoitteet: Virittäytyä aiheeseen minä, pohtia itseä musiikin kautta

Ohjaaja soittaa tytöille Anna Puun kappaleen Mestaripiirros. Hän voi ohjeistaa tyttöjä kuuntelemaan laulua
silmit kiinni, mukavassa asennossa.

Laulua voi pohjustaa kysymyksin:

Mitä tämä laulu kertoo minulle?

Miten se kuvaa ihmistä?

Millaisia tunteita laulu herättää minussa?

Kysymykset käydään läpi yhdessä, jokainen saa sanoa sen verran kuin hyvältä tuntuu.

Minä satuna (n. 45 min)

Tarvikkeet: Papereita ja kyniä, erilaisia satukirjoja, musiikkia taustalle

Tavoitteet: Itsearviointitaitojen kehittäminen, oman minän pohtiminen sadun keinoin. Mielikuvituksen ja luovuuden käyttäminen oman minän tarkastelussa, itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen lisääminen.

Ryhmä valitsee yhden sadun, jonka lukee harjoitukseen virittäytymiseksi. Esimerkiksi eläinsadut ovat hyviä.

Ryhmä keskustelee sadusta:

Millainen on sadun päähenkilö, mitä ominaisuuksia hänellä on?

Miten päähenkilö muuttuu matkan varrella?

Millaisia esteitä hän pystyy voittamaan ominaisuuksillaan?

Millaisia vihollisia tai apulaisia hänellä on sadussa?

Mikä on sadun hyvä ja paha?

Miksi saduissa käytetään eläinsymboliikkaa?

Ohjaaja kertoo, että jokainen ryhmäläinen pääsee kirjoittamaan itsestään sadun. Aineksia voi etsiä omasta elämästään. Ryhmäläiset miettivät, mikä eläin olisivat, minkä eläimen ominaisuudet kuvaisivat heitä ja heidän ajatuksiaan? Mitä eläimelle/päähenkilölle voisi tapahtua? Miten hän selviytyy koettelemuksista?

Ryhmäläiset suunnittelevat satua apukysymysten avulla:

Päähenkilöeläin

Paikka ja aika

Sadun muut hahmot (ystävät, perhe, sukulaiset?)

Hyvä ja paha

Apurit ja tukijat

Vastoinkäymiset ja niistä selviytyminen

Yliluonnolliset asiat sadussa

Symboliikka sadussa

Opetus

Jokainen kirjoittaa pienen sadun itsestään. Ohjaaja voi rohkaista sanomalla, ettei sadun tarvitse olla pitkä tai monimutkainen; tärkeintä on, että sadun kirjoittajan elämä ja kädenjälki näkyy sadussa. Ohjaaja voi kiertää auttamassa niitä, jotka eivät pääse alkuun esimerkiksi esittämällä tarkentavia kysymyksiä. Nopeimmat voivat alkaa kuvittaa satuaan.

Sadut luetaan pareittain. Pari saa kertoa, miten tulkitsee toisen satua ja miten se ilmentää kirjoittajaansa. Sadun kirjoittaja saa kertoa satunsa tavoitteista ja ajatuksista satunsa suhteen. Tämän jälkeen vaihdetaan vuoroja.

Satujen lukemisen jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, miltä sadun kirjoittaminen tuntui.

Mikä sadun kirjoittamisessa oli helppoa ja mikä vaikeaa, miten itsensä tarkastelu onnistui sadun keinoin?

Mikä sadussa kertoi kirjoittajastaan?

Mitä yhteistä ja eroa oli omilla ajatuksilla ja sadun tulkitsejan ajatuksilla?

Minä soittimilla (30-35 min):

Tarvikkeet: Erilaisia soittimia, ukulele, okariina, huuliharppu, rytmisoittimia, nokkahuilu, kitara, piano...

Vaihtoehtoisesti jokainen voi tuoda ryhmään jonkin esineen kotoa, joka ei oikeasti ole soitin, mutta josta kuitenkin lähtee jonkinlainen ääni. "Soittimet" voi sitten asetella ryhmäläisten käyttöön.

Tavoite: Tutustua itseensä ja toisiin erilaisten soitinten ja äänien kautta. Myös luovuus kehittyy. Opitaan, että musikaalisuuteen ja musiikin tuottamiseen ei aina tarvitse varsinaisesti soittaa mitään.

Ohjaaja kertoo, että harjoituksen tarkoituksena on oppia ilmaisemaan erilaisia puolia itsestä erilaisten soitinten äänillä. Soittimilla ei ilmaista pelkästään musiikillisia asioita, vaan sillä voi ilmaista myös aivan arkipäiväisiä asioita. Harjoituksessa ei tarvitse musikaalista lahjakkuutta tai soittotaitoa, vaan enemmänkin heittäytymiskykyä ja luovuutta.

Erilaiset soittimet laitetaan näytille ja ohjaaja esittelee niiden ääniä.

Jokainen ryhmäläinen valitsee itselleen yhden soittimen.

Soittimen valinnan jälkeen ohjaaja kehottaa tyttöjä tutustumaan soittimesta kuuluviin erilaisiin ääniin. Tyttöjä voi esimerkiksi ohjeistaa soittamaan omaa soitinta johonkin itselle tärkeään seurakunnan veisukirjan kappaleeseen niin, että soitin tulee tutuksi. Tähän voi varata kunnolla aikaa.

Ohjaaja kehottaa tyttöjä valitsemaan lopuksi soittimesta yhden äänen, joka kuvastaa tytön mielestä häntä itseään parhaiten.

Kun omaan soittimeen on päässyt tutustumaan rauhassa, ryhmä kokoontuu yhteen. Yhdessä ryhmäläiset kirjoittavat tarinan, jossa jokainen ryhmän jäsen on mainittuna nimeltä useamman kerran. Ohjaaja voi antaa ryhmälle ideoita tarinan aiheesta, mutta tavoiteltavaa olisi, että kaikki pääsisivät käyttämään luovuuttaan mahdollisimman paljon.

Esimerkkejä:

Ryhmän yhteinen piknik

Seikkailu lapsuudesta tutussa satumaailmassa

Ulkomaanmatka

Kun tarina on kirjoitettu, ohjaaja tai vapaaehtoinen ryhmän tyttö lukee tarinan. Aina, kun tarinassa mainitaan jonkun ryhmäläisen nimi, tämä soittaa omalla soittimellaan itseään kuvaavan äänen.

Rentoutuminen (n. 20 min)

Tarvikkeet: rauhallista musiikkia, avara huone, jossa jokaisella on sopivasti tilaa, patjoja tai tyynyjä.

Tavoitteet: Rentouttaa oma keho, rauhoittua, ottaa hetki aikaa itselle ja omalle keholle

Ryhmäläiset ottavat itselleen paikan lattialta ja käyvät makaamaan. Ohjaaja voi kehottaa tyttöjä sulkemaan silmänsä.

Ohjaaja kehottaa ryhmää keskittymään vuoroin eri kehon osiin ja rentouttamaan ne. Jokaisen kehon osan kohdalla tytöt voivat ajatella jotakin hyvää kyseisestä oman kehonsa osasta.

Varpaat

Jalat

Sääret

Reidet

Vatsa ja selkä

Käsivarret

Kädet ja sormet

Niska

Pään ja kasvojen lihakset

Kun kaikki vartalon osat on käyty läpi, ohjaaja voi antaa ryhmäläisten olla rentoutuneina muutaman minuutin.

Ohjaaja hiljentää musiikin ja kehottaa ryhmäläisiä hitaasti nousemaan ja venyttelemään rentoutuneita jäseniään.

Purku:

Miltä rentoutuminen tuntui?

Miltä tuntui keskittyä omaan kehoon osa kerrallaan?

Lopetus (n. 5-10 min):

Ryhmä kokoontuu piiriin ja käydään läpi kierros, mitä kukin on oppinut itsestä tämän päivän aikana. Jokainen voi muutenkin kertoa päällimmäisiä ajatuksiaan päivän aiheesta.

Ohjaaja muistuttaa tyttöjä seuraavasta kokoontumiskerrasta.

Hartaus (15 min)

Laulu Älä pelkää (NSV 2015, 58)

Joskus voi tuntua siltä, että *minä* ei ole riittävä, tai että on ihan yksin.

Joskus tuntuu siltä, että on todellakin pelkästään minä, eikä ketään muuta. Silloin on hyvä muistaa, että Jumala suojelee ja auttaa silloinkin, kun meistä tuntuu, ettei niin ole.

Ja mikä hienointa, Jumala antaa meille voimaa. Siellä kaikista pimeimmässäkkin elämäntilanteessa Jumala on meidän lähellä ja rohkaisee.

Jumala tietää myös sen, miten paljon kukin meistä jaksaa kantaa, eikä Hän anna meille kenellekään enempää taakkoja kuin mitä jaksamme kantaa.

Ja vaikka joskus tuntuukin siltä, että kaikki elämässä tapahtuvat asiat ovat liikaa, ne ennen pitkää kääntyvät hyväksi. Kaikella ikävälläkin on tarkoitus meidän elämässämme, koska Jumala ei salli meille tapahtuvan mitään, mistä emme selviytyisi.

Laulu Kun joku on lähellä Jeesusta (NSV 2015, 81)

Ohjaaja lukee: Ps. 91: 4-12

Jumala suojelee meitä. Me olemme turvassa Jumalan siipien alla, ja hän varjelee meidät sellaiselta pahalta, joka olisi meille liikaa.

Rukous

Anna minulle rohkeutta, niin että uskaltaisin olla minä.

Anna minulle sanoja, etten vain olisi hiljaa, kun on niin paljon sanottavaa

Anna minulle kilpi, jonka suojaan uskallan luottaa

Ja jonka suojassa uskallan astua eteenpäin

Ja ennen kaikkea, anna minun nähdä kuva sinusta itsessäni, omat lahjani

Etten vain näkisi sitä, mitä muilla on.

Anna minun nähdä itseni sinun silmilläsi

Aamen.

Herran siunaus ja sisaruspiiri.

Kokoontuminen 3: Ihme

Aika: n. 2 tuntia

Tarvikkeet: kyniä, paperia, pieniä soittimia (jokaiselle ryhmäläiselle omansa), tietokone/musiikkisoitin/kaiutin; josta voidaan soittaa tyttöjen valitsemia kappaleita, vesivärit, Nuoren seurakunnan veisukirjoja, kitara (ja muita mahdollisia säestysinstrumentteja) tai Nuoren seurakunnan veisukirja -cd + cd-soitin

Raamatunkohta: Ps. 139: 13 - 18

Tavoitteena korostaa ryhmäläisille sitä, että jokainen ihminen on Jumalan kuva, sellaisena arvokas ja Jumalalle käsittämättömän tärkeä. Kristillisen ihmiskäsityksen syventäminen niin, että ryhmän nuoret naiset ymmärtäisivät sen koskevan myös heitä itseään.

Aloitutus (n. 10 min)

Tapaaminen aloitetaan kuulumiskierroksella.

Viime kerralla puhuimme siitä, millaisia olemme omasta mielestämme. Nyt puhumme siitä, millaisia me olemme Jumalan mielestä, millaisina Jumala meidät näkee ja millaisiksi Hän on meidät tarkoittanut.

Lämmittely: Ihana minä (15 min)

Tarvikkeet: kyniä, paperia.

Tavoite: Keskittyä omiin hyviin puoliin ja siihen, mikä tekee minusta ihmeellisen. Oman itsetunnon vahvistaminen ja hyvien asioiden korostaminen.

Ohjaaja alustaa harjoitteen selittämällä, että meillä on usein tapana vähätellä itseämme, ja itsensä kehumista pidetään ylimielisenä tai ylpeänä tekona. Nyt jokainen saa kuitenkin kehua itseään ihan luvan kanssa!

Aiheet ovat:

Kolme hyvää ulkoista puolta itsestä

Kolme hyvää sisäistä puolta itsestä

Lopuksi jokainen voi nostaa omasta mielestään tärkeimmän piirteen ja kertoa sen ryhmälle yhteisesti.

Luojan kaunein ajatus (30 min)

Tarvikkeet: erilaisia pieniä soittimia (rytmimunat, rytmikapulat), muita soittimia, laulukirjat jokaiselle osallistujalle.

Tavoite: Tutustua siihen, millaisia viestejä lyriikalla voidaan välittää. Oppia soittamaan ja laulamaan yhdessä matalalla kynnyksellä.

Jokainen lukee huolella laulun Luojan kaunein ajatus sanat (löytyvät Nuoren seurakunnan veisukirjasta 2015, nro 3). Sen jälkeen jokainen saa kertoa vastauksensa seuraaviin kysymyksiin. Ohjaaja voi kirjoittaa sanat fläpille, taululle tai jakaa jokaiselle lapulla.

Mitä laulun sanat tarkoittavat?

Mitä ne kertovat Jumalasta?

Mitä ne kertovat minusta?

Laulun sanojen tarkastelun jälkeen otetaan erilaisia soittimia ja aletaan yhdessä miettiä, miten eri soittimilla voisi soittaa kyseistä laulua.

Kun kappale on soitettu yhdessä erilaisten soitinten avulla, keskustellaan vielä:

Miltä yhdessä soittaminen tuntui?

Mikä yhteissoittamisessa oli helpointa, entä vaikeinta?

Minun kehoni (n. 30 min)

Tarvikkeet: Musiikkisoitin (vapaaehtoinen)

Tavoitteet: Oppia tarkastelemaan ja hyväksymään oma keho, tulla tietoiseksi omaan kehoon liittyvistä ajatuksista ja asenteista. Oppia hellimään ja rakastamaan omaa kehoa, ymmärtää että olemme kaikki hyväksytyjä kehoiltamme erilaisina.

Ryhmä istuu ringissä mukavasti, ja ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä kysymyksiä näiden kehoon liittyen. Vastauksia ei sanota ääneen, vaan ne saavat jäädä ryhmäläisten ja Jumalan välisiksi. Ohjaaja voi kehottaa ryhmäläisiä sulkemaan silmänsä ja ottamaan hyvän asennon. Ohjaaja voi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

Mistä olet kiitollinen kehollesi?

Mitä se on mahdollistanut sinulle?

Mistä voit olla tyytyväinen?

Miten olet huolehtinut vartalostasi?

Missä asioissa olet onnistunut edistämään terveyttäsi?

Onko joitain asioita elämässäsi liikaa, niin että kehosi kuormittuu?

Onko sinulla tarpeeksi aikaa kuunnella kehosi viestejä, onko sinulla mahdollisuutta hemmotella kehoasi ja

tehdä asioita, jotka tuntuvat sinusta nautinnallisilta ja joiden tiedät olevan sinulle hyväksi?

Mitä voisit muuttaa, jotta kehosi voisi paremmin?

Mitä tunnet kehoasi kohtaan?

Miten voisit oppia rakastamaan kehoasi enemmän?

Ryhmäläiset ottavat itselleen parin ja kehuvat jotakin asiaa tämän ulkonäössä silmiin katsoen. Sama toistetaan muutamaan kertaan.

Yhdessä pohditaan sitä, miten kutakin kehonosaa voisi helliä jokapäiväisessä elämässä.

Lopuksi keskustellaan yhteisesti

Miltä oman kehon ajattelu positiivisessa valossa tuntui?

Mistä pidät kehossasi, mistä et? Mikä siihen on vaikuttanut?

Millaisia asioita toisen vartalosta on hyvä jättää sanomatta?

Onko jollakulla täydellinen keho? Kuka tai mikä määrittää, mikä on täydellistä?

Miten keho muuttuu elämän aikana? Miten siihen voi itse vaikuttaa?

Miten aiot tulevaisuudessa kohdella vartaloasi?

Miksi oman kehon helliminen ja hyväksyminen on tärkeää?

Voimauttavat kappaleet (n. 4 minuuttia/ryhmän jäsen)

Tarvikkeet: Tietokone, jossa toimiva Internet-yhteys sekä äänentoisto. Vaihtoehtoisesti puhelimet/musiikki-soittimet ja kaiutin. Kyniä, paperia, vesivärejä.

Tavoite: Kuunnella ja jakaa muiden kanssa erilaisia voimauttavia kappaleita, jäsentää omia tuntemuksia musiikista paperille. Parantaa itsetuntemusta ja palautteen vastaanottokykyä.

Kukin ryhmän jäsen on tuonut mukanaan jonkin itselle tärkeän ja voimauttavan kappaleen, jonka haluaa kuunteluttaa ryhmällä. Ohjaajan on tärkeää huomauttaa, että kyseessä ei ole levyraati eikä kenenkään tuomia kappaleita arvostella.

Kappaleiden kuuntelemisen aikana ja hieman jälkeen ryhmäläiset saavat piirtää tai maalata, mitä kappaleen sanoista tai tunnelmasta tulee mieleen.

Ryhmäläisten piirrustukset/maalaukset käydään läpi pareittain/muutaman hengen ryhmissä niin, että jokainen saa selittää omaa piirrustustaan sen verran kuin haluaa. Kuuntelija saa kysyä tarkentavia kysymyksiä.

Parille/ryhmän jäsenille annetaan positiivista palautetta.

Lopetus (n. 5-10 min)

Jokainen saa kertoa omia päällimmäisiä ajatuksiaan päivän aiheesta.

Ohjaaja muistuttaa tyttöjä seuraavasta kokoontumisesta.

Hartaus (15 min)

Johanna Kurkela: Ainutlaatuinen

Tämä laulu kertoo *sinusta*.

Seuraavaksi luen teille pienen tarinanpätkän. Se kertoo Jumalan ja sinun suhteesta. Keskeytän tarinan välillä, jotta saat miettiä lukemaani.

Minä olen sinun ja sinä minun

Minä olen sinun. Tietenkin minä olen, kenen muunkaan olisin? Sinä tunnet minut, näet minut ja rakastat minua.

Minä olen sinun, vaikka kerron sen liian harvoin. Olen sinun, kun minua pelottaa. Olen sinun, kun tahdon kiljua riemusta. Sinä annat minulle riemun. Aamun ja illan, ne yölliset oivallukset. Sinä.

Sinä olet minun. Olet, vaikka ansaitse sinua. Olet minun, vaikka joskus käännän selkäni ja katson muualle.

Sinä olet minun, vaikka lähtisin luotasi tuhat kertaa. Vaikken uskallakaan uskoa siihen. En ymmärrä, miksi käännyt aina minun kaltaiseni puoleen. En usko.

Minun on helppoa olla sinun, antautua sinulle. Enkä koskaan lakkaa ihmettelemästä, että sinäkin olet minun.

Sinä kuulut Jumalalle kokonaan, ja Jumala rakastaa sinua äärettömästi.

Samaan aikaan Jumala kuuluu sinulle ja haluaa omistautua sinulle kokonaan.

Aina ei tunnu reilulta Jumalaa kohtaan, että me ihmiset, jotka olemme rikkinäisiä ja ilkeitä, vähän kieroja-kin, kelpaamme Jumalalle tällaisina. Miksei Jumala vaadi meiltä enemmän?

Kuitenkin Jumala on antanut ainoan Poikansa juuri sinun takiasi. Sen takia me saamme luottaa armoon, joka on ansiotonta rakkautta meidän osaksemme. Jumala rakastaa juuri sinua niin äärettömän paljon, että halusi tehdä sen uhrauksen kaikkien meidän puolesta.

Jumala rakastaa sinua juuri tuollaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse olla erilainen millään tavalla. Riittää, kun olet sinä.

Laulu Luojan kaunein ajatus – yhdessä

Ohjaaja lukee: Ps. 139: 13-18

Jumala tietää, millaisia me olemme, ja Hän hyväksyy meidät juuri tällaisina – me olemme sellaisia, miksi Hän on meidät luonut.

Rukous

Rakas Jumala,

Kiitos, että olet luonut meistä kaikista Sinun kuviasi. Anna meidän nähdä Sinun kuvasi paitsi itsessämme, myös toinen toisissamme. Kiitos, että saamme olla epätäydellisinäkin Sinun lapsiasi, ja saamme luottaa, että olet meidän kanssamme, vaikkemme aina sitä tuntuisi ansaitsevankaan.

Opetä meille lisää siitä, millaista on olla Sinun kuvasi. Anna meidän oppia uutta sekä itsestämme että Sinusta. Muistuta meitä, kun olemme epävarmoja, että Sinä et hylkää milloinkaan.

Loppuun Herran siunaus me-muodossa ja sisaruspiiri.

Kokoontuminen 4: (Ihmis)suhteet

Aika: n. 2 tuntia

Tarvikkeet: kyniä, paperia, rukouskirjoja, musiikkisoitin ja rauhallista musiikkia, Nuoren seurakunnan veisukirjoja, kitara (ja muita mahdollisia säestysinstrumentteja) tai Nuoren seurakunnan veisukirja -cd + cd-soitin

Raamatunkohta: 1. Kor. 13: 1-13

Kokoontumisen tavoitteena pohtia omia ihmissuhteita erilaisista näkökulmista sekä pohtia elämän varrella muuttuvia ihmissuhteita. Pohditaan myös suhdetta Jumalaan sekä ihmissuhteita lähimmäinen-näkökulmasta; mitä merkitsee, että kaikki ihmiset ovat Jumalan kuvia.

Aloitutus (n. 10 min)

Kuulumiskierros

Ohjaaja kertoo, että tämän kerran aiheena on ihmissuhteet sekä suhde Jumalan kanssa.

Jokaisella meillä on elämässämme erilaisia ihmissuhteita. Toiset ihmissuhteet ovat läheisempiä kuin toiset, mutta lähtökohtana on se, että me olemme täällä toisiamme varten ja jokaista meitä tarvitaan.

Lämmittely (n. 10 min):

Tarvikkeet: Ei tarvikkeita

Tavoite: Johdatella nuoria päivän aiheeseen sekä miettimään omia asenteitaan kanssaihmissiä kohtaan.

Mietitään myös, mitä hyvien asioiden tekeminen toisille ihmisille voi antaa itselle.

Ohjaaja esittää ryhmälle kysymyksiä, joihin jokainen vastaa hiljaa mielessään.

Milloin viimeksi...

Tervehdit jotakuta iloisesti?

Kehuit jotakuta työstä tai jostakin muusta saavutuksesta?

Kerroit jollekulle arvostavasi häntä?

Tarjosit jollekulle kahvit?

Teit pyyteetöntä hyvää saamatta kunniaa tai kiitosta?

Puhuit jostakusta hyvää selän takana?

Lähetit jollekulle rohkaisevan viestin esim. Whatsappissa tai Facebookissa?

Ajattelit jostakusta hyvää?

Tarjouduit auttamaan jotakuta jossakin pienessä asiassa?

Teit suuren valinnan/uhrauksen toisen ihmisen hyväksi?

Hyvän tekeminen toiselle antaa itselle hyvän mielen ja auttaa näkemään toisia ihmisiä hyvässä valossa. Jos ajattelee hyvää sellaisestakin ihmisestä, joka ei ole se oma paras ystävä, tulee paremmalle mielelle ja oppii näkemään toisen ihmisen hyvässä valossa.

Kirjotetaan sanoista: (Ihmis)suhteet (5 min/sana) (30 minuuttia)

Tarvikkeet: kyniä, paperia, musiikkia taustalle ohjaajan valinnan mukaan

Tavoite: Rohkaista nuoria vapaamuotoiseen sanalliseen ilmaisuun, positiivisen palautteen antamiseen.

Opitaan kuuntelemaan toisia. Pohditaan omaan elämään liittyviä ihmissuhteita, sekä suhdetta Jumalaan.

Ohjaaja antaa ryhmälle sanoja, joiden pohjalta kirjoitetaan vapaamuotoisesti mitä mieleen tulee. Kustakin sanasta kirjoitetaan 5 minuuttia, sen jälkeen ohjaaja pyytää ryhmästä vapaaehtoisia lukemaan oman tekstinsä. Jos vapaaehtoisia ei tule, ohjaaja voi esim. lukea oman tekstinsä rohkaisuna. Ohjaaja antaa rohkaisevaa palautetta ja kannustaa ryhmäläisiäkin antamaan palautetta toisilleen.

ystävä

perhe

seurustelu

Jumala

rakentava riitely

Laulun uudelleen sanoittaminen (30+ min)

Tarvikkeet: kyniä ja paperia

Tavoite: Lisätä luovuutta ja luottamusta omiin luoviin kykyihin.

Ohjaaja antaa ryhmälle jonkin tutun, helpon melodian (esim. Ukko Nooa tai Tuiki tuiki tähtönen), johon pareittain tai kolmen hengen ryhmissä keksitään uudet sanat. Teemoja voi olla useita, esimerkiksi

Säännöt ihmissuhteille

Ystävyys

Rakkaus

Ryhmältä voi myös kysyä ehdotuksia teemoihin tai ryhmä voi keksiä teemat kokonaan itse.

Lopuksi uudet laulut esitetään koko ryhmälle.

Lopuksi vielä keskustellaan:

Miltä laulujen kirjoittaminen tuntui?

Millaisia asioita ihmissuhteista avautui lauluja kirjoittaessa?

Kirje Jumalalle (n. 15-20 min)

Tarvikkeet: Kyniä, papereita, rukouskirjoja, taustalle rauhallista musiikkia

Tavoite: Pohtia omaa henkilökohtaista suhdetta Jumalaan, ja omaa hengellistä elämää

Ryhmäläisiä ohjeistetaan kirjoittamaan kirje Jumalalle. Apuna voi käyttää rukouskirjoja, joista voi katsoa esimerkiksi teemoja tai asioita, joista Jumalalle voi kertoa ja kirjoittaa.

Jokainen ottaa rauhassa oman tilan.

Ohjaaja antaa ryhmälle apukysymyksiä.

Mitä haluaisit kysyä Jumalalta juuri nyt?

Mistä olet erityisen kiitollinen Jumalalle juuri nyt?

Minkä itseäsi harmittavan tai ärsyttävän asian haluaisit kertoa Jumalalle?

Millaisena koet sinun ja Jumalan suhteen?

Voit myös kertoa, mitä toivoisit Jumalalta juuri nyt.

Kirjeitä ei tarvitse lukea ääneen. Ne saavat jäädä ryhmäläisten ja Jumalan välisiksi.

Keskustellaan yhdessä:

Miltä tuntui kirjoittaa Jumalalle?

Erosiko kirjeen kirjoittaminen jollakin tavalla muunlaisesta rukouksesta? Miten?

Lopetus (n. 5-10 min):

Ohjaaja ja ryhmä istuvat piiriin, ja ohjaaja kysyy ryhmältä mitä uutta he ovat oppineet suhteista toisiin ihmisiin ja suhteesta Jumalaan. Muitakin päällimmäisiä ajatuksia saa esittää.

Hartaus (n. 15 min):

Laulu Sama taivas, sama maa (NSV 2015, 2)

Meidät on luotu toinen toisiamme varten, ja yksi tehtävistämme on pitää huolta toisistamme.

Meillä kaikilla on toivottavasti joku, joka on ollut meidän elämässämme jo pitkään, ja jolle uskallamme kertoa kaikki ilomme ja surumme. Tällainen ihminen voi olla perheenjäsen, ystävä tai kuka tahansa muu luottettavaksi koettu henkilö.

Toisista huolehtiminen ei aina ole helppoa. Voi olla, että itsellä on elämässä niin paljon kaikkea, ettei mitenkään jaksaisi kuunnella myös toisen ihmisen huolia. Toisen ”laiminlyömisestä” tulee usein paha mieli, kun haluaisi auttaa, muttei itse siihen pysty.

Silloin, kun itse ei pysty auttamaan, voi aina rukoilla. Itse voi rukoilla ystävänsä puolesta ja siunata häntä, mutta toisaalta myös ystävää voi kehottaa kääntymään Jumalan puoleen. Koska myös Jumala kuuntelee meitä, ihan niin kuin toiset ihmiset.

Ihmissuhteita pitää pitää yllä, ihan samalla tavalla myös Jumalan kanssa suhdetta pitää hoitaa. Jumalan kanssa juttelu, ehtoollinen ja Jumalasta puhuminen ovat sellaisia asioita, jotka auttavat Jumalasuhteen ylläpitämisessä. Samalla tavalla niin kuin ystävyysuhteissa keskustelu, ja ajan viettäminen yhdessä.

Ohjaaja lukee: 1. Kor. 13: 1-13.

Kohdassa puhutaan rakkaudesta, ja se tarkoittaa kaikkea rakkautta ihmisten välillä. Ei pelkästään sitä rakkautta, jota kaksi toisiinsa rakastunutta ihmistä tuntee toisiaan kohtaan, vaan rakkautta, jota meidän kaikkien tulisi tuntea toisiamme kohtaan. Sen takia kannattaakin haastaa itseään: pystyisikö olemaan kärsivällinen, lempeä ja anteeksiantava lähimmäisä kohtaan?

Laulu Ylitse merten (NSV 2015, 35)

Rukous

Rakas Jumala, kiitos, että olet antanut meille elämäämme ihmisiä. Anna meidän pitää huolta toinen toisistamme. Anna meille myös nöyryyttä olla autettavina, jos tarvitsemme sitä.

Kiitämme perheestämme ja niistä ihmisistä, jotka ovat tukeneet meitä elämämme eri vaiheissa.

Kiitämme siitä, että saamme tutustua elämämme aikana vielä lukuisiin ihmisiin. Anna meidän löytää kestäviä ystävyysuhteita ja elämänkumppani.

Muistuta meitä myös siitä, että Sinä olet aina meidän kanssamme. Anna meidän oppia lisää Sinusta, ja anna meille rohkeutta myös opettaa Sinusta.

Rukous päätetään yhteiseen Herran siunaukseen ja sisaruspiiriin.

Kokoontuminen 5: Tulevaisuus ja unelmat

Aika: n. 2 tuntia

Tarvikkeet: kyniä, paperia, kirjekuoria, tusseja ja kartonkia, Nuoren seurakunnan veisukirjoja, kitara (ja muita mahdollisia säestysinstrumentteja) tai Nuoren seurakunnan veisukirja -cd + cd-soitin

Raamatunkohta: Matt. 6: 25 - 34

Kokoontumiskerran tavoitteena on avata nuorille naisille tulevaisuutta positiivisessa valossa, sekä auttaa näitä unelmoimaan niin yksin kuin muidenkin kanssa.

Aloitutus (n. 10 min)

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella.

Tänään aiheina ovat tulevaisuus ja unelmat. Kaikki me olemme vähän erilaisissa elämäntilanteissa ja jokaisella meillä on omat unelmamme. Osa tulevaisuuden asioista pelottaa tai jopa ahdistaa, ja tänään käymmekin tulevaisuutta läpi positiivisessa valossa.

Lämmittely (n. 10 min)

Tarvikkeet: kyniä ja papereita, rauhallista musiikkia

Tavoitteet: Virittää päivän aiheeseen, miettiä omia unelmia elämänkaaren eri vaiheissa.

Nuoret ottavat itselleen kynän ja paperia.

Ohjaaja kehottaa jokaista piirtämään paperille aikajanan, joka kuvaa elämää. Janan voi jakaa esimerkiksi viiden vuoden jaksoihin, jos haluaa.

Ohjaaja kehottaa miettimään, mistä ryhmäläiset ovat unelmoineet elämänsä eri vaiheissa. Mikä oli heidän ensimmäinen unelma-ammattinsa, kun he olivat lapsia? Entä mistä he haaveilivat alakouluikäisinä? Mistä he unelmoivat nyt? Unelmat piirretään tai kirjoitetaan paperille.

Unelmat voivat olla muitakin kuin ammattiin liittyviä, esimerkiksi perheeseen tai tuleviin lemmikkeihin liittyviä.

Harjoituksen voi purkaa yhdessä:

Millaisia unelmia teillä oli lapsena?

Miten unelmat ovat muuttuneet elämänne varrella?

Ovatko jotkin unelmat toteutuneet?

Kirje itselle tulevaisuudesta (n. 45 min)

Tarvikkeet: Paperia, kyniä ja kirjekuoria, haluttaessa musiikkisoitin ja taustamusiikkia

Tavoitteet: Vahvistaa positiivisia mielikuvia itsestä ja tulevaisuudestaan sekä havaita omia arvoja, asenteita ja toiveita. Voimaannuttaa sekä vahvistaa luovan kirjoittamisen kykyä.

Jokainen etsii oman tilansa ja asettuu siihen.

Ohjaaja kertoo, että jokainen kirjoittaa itselleen kirjeen tulevaisuudesta. Kirje suljetaan kuoreen ja avataan tulevaisuudessa. Kirjeessä ei ole pakko kirjoittaa täysin realistisesti ja vakavasti, vaan kirjeessä voi myös kirjoittaa omista suurimmista unelmistaan.

Ohjeita kirjoittamiseen:

Valitse jokin päivämäärä ja vuosi, milloin haluat avata kirjeesi. Kirjoita se päivämäärä kirjeen yläreunaan, ja kirjoita itsellesi tervehdys kirjeen alkuun.

Kuvittele, että olet valitsemassasi päivämäärässä. Kuvaa elämäsi tulevaisuudesta käsin itsellesi tähän hetkeen. Keskity positiivisiin asioihin; keitä elämäsi kuuluu, missä asut, opiskeletko vai oletko jo saanut unelmiesi työpaikan? Millainen perhe sinulla on? Ketkä ovat ystäviäsi, mitä harrastat, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mistä nautit, mitä et tee mielelläsi?

Muistele menneisyyttäsi, eli hetkeä, jossa oikeasti elät nyt. Mikä tässä hetkessä on jäänyt mieleesi opettavaisena ja hyvänä? Mistä tahdot kiittää, muistuttaa ja kannustaa menneisyyden minääsi? Mitkä asiat koet nyt tärkeiksi? Voit myös kuvitella, mitä ajattelet jälkeenpäin niistä asioista ja ajoista, kun kirjoitat kirjettä.

Kirjoita, miten olet selvinnyt niistä vaikeista asioista, joita eteesi on tullut. Millaisia vaikeuksia sinulla on ollut? Miten ja kenen avulla selviydyit niistä? Mistä olet ollut todella surullinen? Mistä sait voimaa?

Kiitä itseäsi kaikesta hyvästä, mitä kirjoitushetken ja tämän hetken välillä on tapahtunut. Kehu itseäsi ja kirjoita itsellesi mukavia sanoja. Toivota itsellesi jotakin hyvää myös tulevaisuudelle. Lisää lopuksi allekirjoituksesi.

Jokainen voi suunnitella kirjeensä rauhassa, ja kirjoittaa omaan tahtiinsa suunnittelun jälkeen. Valmistumisen jälkeen kirjeet taitellaan ja suljetaan kirjekuoriin. Kuoret voi koristella, jos tahtoo. Nopeimmin kirjoittaneet voivat kuvittaa kirjettään tai kirjoittaa lyhyen kirjeen tulevaisuudesta vanhemmilleen tai ystävälleen. Kirjeet voi joko lukea nimettömästi, tai antaa omistajilleen odottamaan avaamista. Myös kuoreen voi kirjoittaa avaamispäivämäärän. Kirjeet voi antaa kirjoittajilleen myös esimerkiksi ryhmän viimeisellä kerralla.

Yhteisesti voidaan keskustella vielä:

Millaisia asioita ja arvoja kirjasit kirjeeseen (jokainen voi jakaa kirjeestään sen verran kuin itse haluaa)?

Millaista elämää toivoit itsellesi?

Miten olit selvinnyt vaikeuksista?

Miksi on hyvä unelmoida ja ajatella tulevaisuutta?

Miksi itselleen on viisasta toivoa hyviä asioita?

Tulevaisuus/unelmakaavio – jännittävät ja pelottavat asiat tulevaisuudessa (n. 20 min)

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia / tusseja ja kartonkia

Tavoite: Tarkastella omia unelmia ja tulevaisuuden jännittäviä ja epävarmoja seikkoja positiivisessa valossa. Voimaantuminen.

Jokainen saa itselleen paperin/kartongin, johon piirtää kolmisarakkeisen taulukon.

Ensimmäiseen sarakkeeseen kirjoitetaan tulevaisuuteen liittyvä asia, toive tai unelma. Asian ei tarvitse olla kaukana tulevaisuudessa; se voi olla esimerkiksi seuraavalla viikolla tai seuraavana päivänä. Vastaavasti asia voi olla myös kauempana tulevaisuudessa, vuosienkin päässä.

Toiseen sarakkeeseen kirjoitetaan toiveeseen tai unelmaan liittyvä negatiivinen lause, mikä kyseisessä asiassa voi mennä pieleen.

Kolmanteen sarakkeeseen kirjoitetaan vastaavasti positiivinen ajatus, jolla pyritään kumoamaan negatiivinen.

Esimerkki:

Pääsykokeet opiskelupaikkaan

Turha edes yrittää

Teen parhaani

Lopuksi käydään läpi yleisesti:

Kumpi on helpompaa: ajatella omia unelmia positiivisesti vai negatiivisesti? Miksi?

Millä tavalla tietoinen asenteen muutos unelmaa kohtaan vaikutti ajatteluusi unelman toteutumisesta?

Millaisissa tilanteissa on vaikeaa ajatella tulevaisuutta optimistisesti?

Ryhmä unelmoi yhdessä (n. 30 min)

Tarvikkeet: Paperit, kyniä

Tavoite: Oppia toimimaan ja haaveilemaan ryhmässä sekä ideoida ja innostua muiden ideoista. Harjaantua kuuntelijoina ja tulla tietoisiksi puheen voimasta. Pohtia ryhmän rooleja.

Ryhmä jaetaan 3-4 hengen pienempiin ryhmiin.

Ohjaaja antaa ryhmille tehtäväksi keksiä yhteisen projektin. Projektin voi rajata koskemaan esimerkiksi seurakunnan nuorisotoimintaa, leirikoulua, taideteosta, musiikkiprojektia...

Jokainen ryhmä saa itselleen paperin ja kynän. Ryhmän jäsenet nimetään numeroin 1–4.

Ryhmä saa jäsenmäärästä riippuen 12 tai 16 minuuttia aikaa suunnitella projektiaan niin, että jokainen ryhmän jäsen on vuorotellen 4 minuuttia hiljaa. Ohjaaja on aikavastaava ja määrittelee, mikä numero mistäkin ryhmästä on hiljaa seuraavat neljä minuuttia. Ryhmäläiset tekevät projektista muistiinpanoja.

Ajan loputtua ryhmä nimeää projektinsa ja ryhmät esittelevät projektinsa muille ryhmille.

Kun kaikki työt on esitelty, keskustellaan yhteisesti unelmista.

Mihin projektissa oli vaikeaa keksiä ratkaisua? Miten pääsitte ratkaisuun?

Miten kehittäisitte projektianne eteenpäin?

Miltä ryhmässä unelmointi tuntui?

Miltä tuntui olla hiljaa 4 minuuttia? Mitä huomioita teit itsestäsi ja muista tuona aikana?

Miten hyvin kaikki saivat äänensä kuuluviin?

Miten vuorotellen hiljaa olo vaikutti ryhmän dynamiikkaan?

Mihin kuulemistasi projekteista lähtisit mukaan?

Mitä projektisuunnitelmanne kertovat unelmistanne?

Mikä estää toteuttamasta unelmia?

Mitä voisit tehdä unelmieni eteen?

Mitä hyötyä voi olla yhdessä unelmoimisesta?

Lopetus (n. 5-10 min)

Käydään läpi ryhmän ajatuksia päivän teemoista.

Ohjaaja voi kysyä ryhmältä, olisiko näillä innostusta pitää esimerkiksi nyyttikestejä viimeisellä kerralla. Mikäli näin on, voidaan sopia etukäteen, kuka tuo esim. suolaista tai makeaa tarjottavaa.

Hartaus (n. 15 min)

Laulu Halleluja, tunnet sydämeni (NSV 2015, 122)

Meillä jokaisella on sydämessä jotakin, mistä haaveilimme. Haave voi olla yleinen, esimerkiksi perheeseen tai tulevaisuuteen liittyvä. Haave voi myös olla jotakin hyvin yksityiskohtaista, kuten tiettyyn ammattiin opiskeleminen tai johonkin tiettyyn kaupunkiin muuttaminen opiskelujen loputtua.

Haaveet ovat tärkeitä elämässä. Ne antavat elämälle jonkinlaisen päämäärän, jota kohti kulkea. Haaveet ovat niitä mukavia asioita, jotka auttavat myös vaikeina aikoina. Kun on mielessä jokin asia, mitä odottaa, on mielekästä kestää ikäviä asioita.

Paitsi ihmisillä, myös Jumalalla on unelmia. Jumalan unelmat eivät ole aivan samanlaisia kuin ihmisten unelmat. Jumala unelmoi ihmisten kanssa, ja suurimmat unelmat yleensä tulevatkin Jumalalta. Jumalan unelmat voivat näkyä elämässä esimerkiksi johdatuksena, vahvana tunteena siitä, että haluaa mennä tiettyyn suuntaan elämässään.

Jumala on myös iloinen siitä, että meidän unelmamme toteutuvat. Kun uskallamme rohkeasti tehdä töitä unelmiemme eteen, Jumala iloitsee kanssamme. Jumalalta voi myös pyytää neuvoja ja mielipidettä omista unelmista.

Kaikki unelmat eivät toteudu heti, kun niiden toivoisi toteutuvan. Jotkut eivät ehkä toteudu koskaan. Silloinkin on hyvä muistaa se, että Jumalan suunnitelmat meidän kohdallemme ovat hyviä, eikä Jumala halua meille mitään paha, tai kiusallaan jätä unelmia toteuttamatta. Jotkut unelmat voivat olla ajankohtaisempia ja tärkeämpiä meille itsellemme jossakin myöhemmässä elämänvaiheessa.

Ohjaaja lukee: Matt. 6: 25-34

Tulevaisuus on kaikille meille suuri mysteeri, mutta Jeesus kehottaa Vuorisaarnassaan meitä olemaan huolletta, sillä Jumala pitää meistä kyllä huolen, mitä ikinä tapahtuukaan.

Laulu Kuljeta ja johda (NSV 2015, 101)

Rukous

Kiitos, rakas Jumala, siitä, että olet antanut meille kyvyn unelmoida. Kiitos, että saamme jakaa kaikki unelmamme sinulle, ja antaa ne sinun käsiisi. Kiitos siitä, että Sinä tiedät parhaan aikataulun meidän elämällemme ja unelmillemme.

Anna meille rohkeutta uskaltaa haaveilla tulevaisuuteemme liittyvistä asioista. Anna meille myös intoa ja kärsivällisyyttä muiden ihmisten unelmia kohtaan. Auta meitä olemaan valmiina auttamaan toisia, kun he tavoittelevat unelmiaan.

Rukous päätetään Herran siunaukseen ja sisaruspiiriin.

KERTA 6: Ryhmän päätös

Aika: n. 2 tuntia

Tarvikkeet: tuoli, papereita, kyniä, kartonkeja, tusseja, Raamattu, aforismikirjoja, rukouskirjoja, musiikkisoitin, Nuoren seurakunnan veisukirjoja, kitara (ja muita mahdollisia säestysinstrumentteja) tai Nuoren seurakunnan veisukirja -cd + cd-soitin

Raamatunkohta: Room. 8: 38 - 39

Viimeisen kerran tarkoituksena on koota ryhmän toimintaa. Toisaalta ryhmää ohjataan myös kokoontumisten loppumiseen.

Esimerkiksi nyttikestit tai muu vähemmän ohjattu toiminta voi viedä osan kokoontumisen ajasta, jos ohjaajasta tai ryhmästä siltä tuntuu. Jos nyttikestit eivät ole innostaneet ryhmäläisiä tai jos ryhmä sitä ”vaatii”, voi kokoontumisen toteuttaa myös ohjatumminkin.

Aloitus (n. 10 min)

Kokoontuminen aloitetaan kuulumiskierroksella.

Tänään kokoonnumme viimeistä kertaa tällä porukalla. Kuitenkin on hyvä muistaa, että yhteisten kokoontumisten loppuminen ei tarkoita, että nämä ryhmästä saadut ihmissuhteet loppuisivat. Jokainen ryhmä loppuu tai ainakin muuttuu jossakin vaiheessa, eikä pidä ajatella loppuja huonoina asioina.

Selän takana hyvän puhuminen (n. 20-30 min)

Tarvikkeet: tuoli

Tavoite: Positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen, huomataan, että toiselle hyvän mielen tuottamisesta tulee itsellekin hyvä olo.

Usein puhutaan siitä, että ihmiset puhuvat toisistaan pahaa selän takana. Mitäpä jos voisikin puhua selän takana hyvää? Jokainen pääsee kokeilemaan, miltä tuntuu olla puhumassa hyvää sekä miltä tuntuu vastaanottaa hyvän puhumista. Se ehkä tuntuu oudolta, mutta jokaisen täytyy saada kuulla jotain hyvää itseltään!

Jokainen menee vuorotellen istumaan tuolille, selkä muuhun ryhmään päin. Muut ryhmän jäsenet kehuvat tuolilla istuvaa tämän selän takana. Myös ohjaaja antaa palautetta ryhmäläisille ja pitää huolen siitä, että kaikki saavat hyvää palautetta.

Keskustelunaiheita

Miltä tuntui ottaa vastaan positiivista palautetta?

Entä miltä tuntui antaa positiivista palautetta?

Oliko vaikeampaa saada vai antaa positiivista palautetta?

Huoneentaulut/kirjanmerkit/muistot ryhmästä (n. 20-30 min)

Tarvikkeet: Papereita, kyniä, tusseja, kartonkia; toteutettavan muiston mukaan.

Raamattu, rukouskirjoja, aforismikirjoja

Tavoite: Tehdä jollekulle ryhmäläiselle muisto ryhmästä. Käyttää luovuutta ja luoda toiselle hyvä mieli.

Ohjaaja kertoo, että jokainen ryhmäläinen pääsee askartelemaan toiselle ryhmäläiselle jonkinlaisen muiston ryhmästä. Jokainen saa valita, haluaako tehdä huoneentaulun, kirjanmerkin, vai jotakin muuta.

Ohjaaja voi joko antaa jokaiselle ryhmäläiselle etukäteen toisen ryhmäläisen, jolle huoneentaulu tehdään, nimet voi arpoa tai ryhmäläiset voivat päättää itse, kenelle tekevät. Tärkeää on kuitenkin varmistaa, että jokainen saa yhden muiston.

Tuotokseen kirjoitetaan yksi raamatunkohta, lyhyt rukous tai aforismi. Ohjaaja opastaa tyttöjä tekemään tuotoksesta vastaanottajansa näköisen – sellaisen, joka jollakin tapaa tekijän mielestä kuvaa vastaanottajaa.

Jokainen saa rauhassa etsiä kirjoitettavaa tekstiä, ja kun teksti on kirjoitettu, sen voi koristella kauniisti. Koristeltuihin teoksiin laitetaan tekijän sekä vastaanottajan nimi, ja ne annetaan ohjaajalle. Ohjaaja voi jakaa teokset omistajilleen esimerkiksi hartauden jälkeen.

Lopetus: Kiitos ryhmälle (15-30 min ryhmän koon mukaan)

Tarvikkeet: Taustamusiikkia

Tavoite: Antaa ja saada hyvää palautetta. Opitaan huomaamaan ryhmän hyviä piirteitä ja kiittämään. Oivalletaan, että hyvään ryhmähenkeen kuuluu kannustava palaute.

Ryhmä käy lattialle selinmakuulle piiriin niin, että ryhmäläisten jalat koskettavat toisiaan. Vieruskaverien käsistä otetaan kiinni. Taustalle voi laittaa rauhoittavaa musiikkia.

Jokainen ryhmäläinen pohtii ensin itsekseen, mistä haluaa kiittää koko ryhmää. Mitä haluaa kertoa koko ryhmälle omista ajatuksista ja kokemuksista ryhmän jäsenenä olemisesta?

Ohjaaja voi olla joko osana kuviota tai ulkopuolisena. Hän aloittaa kertomalla kokemuksiaan esimerkiksi sanoen:

Haluan kiittää teitä siitä, että olette osallistuneet aktiivisesti.

Erityisesti haluan kiittää teitä siitä, että...

Itse olen kokenut oloni helpoksi ja innostuneeksi teidän kanssanne, koska...

Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan ottaa puheenvuoron. Ohjaaja korostaa, että palaute tulee koko ryhmälle, eikä pelkästään sen yksittäisille jäsenille.

Kierrosta jatketaan, kunnes jokainen on saanut puheenvuoron.

Kierroksen jälkeen rentoudutaan hetki hiljaisuudessa. Ohjaaja voi esimerkiksi käydä läpi ryhmän mukavia hetkiä.

Hiljaisuudessa nousee lattialta ensin istumaan ja siitä seisomaan. Jokainen kiittää omaa vieruskaveria joutenkin muuten kuin puhumalla.

Keskustelunaiheita:

Miltä tuntui kiittää koko ryhmää yksittäisten ryhmäläisten sijaan? Oliko helppoa keksiä hyvää sanottavaa?

Miltä tuntui kuulla erilaisia ajatuksia?

Mikä harjoituksessa tuntui helpolta? Mikä vaikealta?

Miten yhteinen kiitos ryhmälle vaikutti mielestänne ryhmän lopettamiseen?

Hartaus (n. 15 min)

Laulu Jäähyväiset (NSV 2015, 90)

Tänään olemme kokoontuneet viimeistä kertaa yhteen, ja lähdemme tästä kukin omille teillemme. Kuitenkaan se ei tarkoita sitä, että kaikki olisi loppu, kuten puhuimme jo aikaisemmin.

Elämässä tulee paljon sellaisia asioita, joista ei haluaisi päästää irti, mutta silti niin on tehtävä. Joskus sellaiset asiat ja jäähyväiset tulevat eteen täysin yllättäen eikä niihin ehdi varautua. Silloin voi olla vaikeaa päästää irti, sillä aikaa kunnon jäähyväisille ei ole ollut.

Toisinaan jäähyväisiin voi varautua etukäteen. Tietty kouluaste loppuu yleensä kaikilla samaan aikaan, ja luokan kanssa voi järjestää jonkinlaisia jäähyväisjuhlia. Harrastus loppuu yleensä tiettyyn aikaan vuodesta, ja joissain harrastuksissa siirrytään seuraavaan sarjaan tai ryhmään. Niistä tietää yleensä aina etukäteen.

Oli jäähyväisistä tietoa etukäteen tai ei, ne tuntuvat harvoin mukavilta. Kuitenkin on hyvä muistaa, että harrastusten tai koulun loppuminen ei tarkoita sitä, että matkan varrella saadut ystävät katoaisivat.

Myöskään Jumala ei koskaan katoa. Vaikka elämässä joutuu luopumaan ihmisistä, harrastuksista ja lemmekeistä, Jumalasta ei tarvitse luopua koskaan. Eikä Jumala halua luopua myöskään meistä. Hänen seurassaan saamme olla aina, vaikka kaikki muu elämässä järkkäisi.

Jumalaan tukeutuminen on suositeltavaa etenkin silloin, kun elämässä tapahtuu muutoksia. Jumalan läsnäolo lohduttaa ja on meille todiste siitä, että jotkut asiat elämässä ovat ikuisia.

Ohjaaja lukee: Room. 8: 38-39

Kuten Raamatunkohdassa sanotaan, mikään ei voi erottaa meitä Jumalasta. Ei varsinkaan mikään, mikä maan päällä tapahtuu tai mistä joudumme täällä luopumaan.

Laulu Isä jää meitä rakastamaan (NSV 2015, 129)

Rukous

Kiitos, Isä, siitä, että olemme saaneet kokea tämän ryhmän yhdessä toistemme kanssa. Kiitos, että olet opettanut meille asioita itsestämme, toinen toisestamme ja sinusta.

Pyydämme, että siunaat elämämme eteenpäin, kun jatkamme kukin omaa matkaamme.

Anna meidän säilyttää yhteys Sinuun ja toinen toisiimme myös tulevaisuudessa. Anna meille myös viisautta suhtautua elämämme muutoksiin rauhassa, tietäen, että Sinä ohjaat meitä kaikissa elämämme vaiheissa.

Kiitos, että Sinä olet aina kanssamme, riippumatta siitä, mitä elämässämme tapahtuu.

Rukous lopetetaan Herran siunaukseen ja sisaruspiiriin.

KIRJALLISUUTTA

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: My Generation.

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Hytönen, Taru & Valli, Siru 2016. Ihanat tytöt. Menetelmäopas hiljaisten ja ujojen tyttöjen kohtaamiseen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Oy.

Niemi, Päivi 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Oy.

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus, Juva

Sinä! Juuri sinä siinä!

Oletko 15-18-vuotias nuori nainen?

Oletko kiinnostunut tutustumaan itseesi paremmin?

Osaatko ja haluatko kirjoittaa, laulaa, ja nauttia uusien asioiden kokeilemisesta?

Tule oppimaan itsestäsi hyvässä seurassa, mielenkiintoisten aiheiden ja Raamatun äärellä! Pääasiassa kirjoitamme, soitamme, laulamme ja kuuntelemme musiikkia yhdessä muiden nuorten naisten kanssa.

Tule kokeilemaan uusia asioita ja nauttimaan yhdessäolosta!

Ohjaajana Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija Jasmiina Kiri

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa, ja toteutan ryhmän opinnäytetyönäni.

Ennakkoilmoittautumista ei tarvitse, riittää, kun tulet ensimmäisellä kerralla paikalle!

Kokoontumiset Koiviston talolla klo 15-17

23.1., 30.1., 13.2., 20.2.,
27.2. ja 19.3.

Lisätietoja: Jasmiina Kiri

LIITE 3 PALAUTELOMAKE NUORTEN NAISTEN RYHMÄSTÄ

Palautekysely nuorten naisten ryhmästä

Millaiseksi koit ryhmän ilmapiirin? Miten koet ilmapiirin vaikuttaneen sinuun?

Miten koet ryhmän vaikuttaneen itsetuntoosi?

Mikä ryhmässä toimi hyvin?

Mikä ei toiminut?

Millä tavalla ryhmän toimintaa voisi mielestäsi kehittää?

Muita huomioita ryhmästä?

LIITE 4 PALAUTELOMAKE TEEMAPÄIVISTÄ

Palautekysely nuorten naisten teemapäivistä

Millaisia itsetuntoon liittyviä ajatuksia teemapäivät herättivät sinussa?

Mikä teemapäivissä toimi hyvin?

Mikä ei toiminut?

Muita huomioita?